

الذكاء الإنفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

أنعام هادي حسن



www.darsafa.net



﴿ قُلْ أَعْمَلُوا فَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

صدق الله العظيم

الذكاء الانفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الذكاء الانفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

انعام هادي حسن

الطبعة الأولى

2013م - 1434هـ



دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2012/4/1352)

153.9

حسن، أنعام هادي
الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية/
أنعام هادي حسن - عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012.
() ص

ر.أ: 2012/4/1352

الواصفات: الاضطراب العاطفي // الذكاء الانفعالي // الصحة
النفسية

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنّفه ولا يعبر
هذا المصنّف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

حقوق الطبع محفوظة للناسخ

Copyright ©
All rights reserved

الطبعة الأولى

2013 م - 1434 هـ



دار صفاء للنشر والتوزيع

عمان - شارع الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري - تلفاكس 962 6 4612190

هاتف: 962 6 4611169 ص. ب. 922762 عمان - 11192 الأردن

DAR SAFA Publishing - Distributing

Telefax: +962 6 4612190- Tel: +962 6 4611169

P.O.Box: 922762 Amman 11192- Jordan

http://www.darsafa.net

E-mail: safa@darsafa.net

ردمك ISBN 978-9957-24-826-0

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة: الآية 11

الإهداء

* الى : روح والدي الطاهرة الذي علمني حب العلم والتفوق

* الى : والدي الغالية اطفال الله في عمرها

* الى : ظلي الذي لم يفارقني .. والشمعة التي باتت تضيء دربي وتحرسني زوجي العزيز " قاسم "

والى كل محبي العلم والمعرفة ...

انعام

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله العلي التقدير الذي منحني حب المعرفة والدافعية نحو العلم وألهمني الصبر والعزم على مواجهة الصعوبات التي واجهتها في إعداد هذه الرسالة.

وأتوجه بجزيل الشكر ووافر الامتنان الى الاستاذ الدكتور (قاسم حسين صالح) لأشرفه على الرسالة وما أبداه من الملاحظات العلمية القيّمة، مما كان له الأثر الكبير في تذليل العقبات التي واجهتني في البحث، داعية الله أن يديمه ذخراً لطلبته وعوناً لكل من يحب العلم ويسعى اليه.

وأتوجه بجزيل الشكر والامتنان الى الأساتذة أعضاء لجنة خبراء مقياسي البحث من خارج العراق، الأستاذ الدكتور خالد الشихلي، والأستاذ الدكتور رعد الشاوي من الامارات، والأستاذ الدكتور محمد السيد من مصر، الذي زودني بأدبيات حديثة عن الذكاء الانفعالي.

وأتوجه بجزيل الشكر والتقدير للطبيب النفسي الدكتور يوسف العوادي من فلسطين، والدكتور مشطر حسين من الجزائر، وطالبة الدكتوراه انتصار كرماني من اليمن، لتزويدي بأدبيات عن الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والشكر موصول لكل الاساتذة الذين قدموا لي المساعدة العلمية.

جزيل شكري ووافر امتناني للأستاذ الدكتور صالح مهدي صالح رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي بالجامعة المستنصرية، والطبيب النفسي الدكتور محمد القيسي من جامعة الموصل والدكتور علي حسين حلو من جامعة ذي قار لمساعدتهم في تطبيق أدوات البحث على طلبة الجامعة.

جزيل شكري وتقديري للدكتور بشار الخالدي والاستاذ علي عاشور مدير مكتب الجامعة الحرة - نينوى، لجهودهما ومتابعتهما العلمية والادارية طيلة مدة الدراسة.

شكري وتقديرى للدكتور محمد محي الدين رئيس قسم التربية وعلم النفس بجامعة صلاح الدين لمراجعته بعض العمليات الاحصائية.

جزيل الشكر وخالص الامتنان للسيد عز الدين احمد المدرس المساعد بجامعة صلاح الدين ، لاجرائه العمليات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

عميق شكري وحبى الى اخوتي واخواتي لتشجيعهم لي على مواصلة الدراسة والنجاح والتفوق ، واخص منهم الست (سناء) والسيدة (أم مصطفى) التي مسكت يدي وعلمتني اكتب اول الحروف حين كنت طفلة.

انعام

مستخلص البحث

شهدت السنوات الماضية اهتماماً خاصاً بالذكاء الانفعالي على الصعيدين النظري والتطبيقي ، كونه يتعلق بمعرفة الانسان بمشاعره وسيطرته على انفعالاته وفهمه لذاته وما يتخذ من قرارات مهمة كالزواج والعمل ، فضلاً عن علاقته بالمهارات الاجتماعية وادراك مشاعر الآخرين ومساعدتهم وقيادتهم وادارة النزاعات وحل المشكلات بما يحقق أهداف الجماعة. فيما اشارت الاديبيات الى ان الضغوط النفسية تشكل خطراً على صحة الفرد وتهدد كيانه النفسي وتضعف مستوى اداءه وتخفف دافعيته بالعمل.

ولأن طلبة الجامعات العراقية يعيشون ظروفًا استثنائية وانهم تعرضوا وما زالوا يتعرضون لضغوط حادة متعددة المصادر ، ولأن قادة المستقبل سيكونون من بينهم ، فإن مشكلة البحث الحالي وأهميته تكمنان في أننا لا نعرف مستوى الذكاء الانفعالي لديهم ولا أساليب تعاملهم مع الضغوط النفسية ولا العلاقة بينهما ، مما يعطي لهذا البحث أهمية نظرية بأضافة معرفية جديدة وأهمية تطبيقية بفتح باباً لاجراء بحوث تستهدف تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتمكينهم من استخدام أساليب فاعلة في مواجهة الضغوط.

ويتناول هذه الدراسة موضوع الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية تكون واحدة من بين الدراسات المحلية المهمة في ميدان الصحة النفسية.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي ما يأتي :

1. بناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة .
2. قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة كافة.

3. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - انساني).
4. معرفة شيوع استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.
5. معرفة الفروق في استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - انساني).
6. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الاسناد، الديني ، والهروب).
7. معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الاسناد، الديني ، والهروب).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعات العراقية في كل من (بغداد - المستنصرية - الموصل - البصرة) من الذكور والاناث في المراحل الاولى كافة، الدراسات الصباحية، ومن مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية للعام الدراسي (2009 - 2010)، وتتحدد متغيراته بكل من الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية والعلاقة بينهما.

عينة البحث

شملت عينة البحث (430) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أربع جامعات عراقية بواقع (215) طالباً و (215) طالبة.

اجراءات البحث

1. بناء مقياس لقياس الذكاء الانفعالي وآخر لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية خاصيين بطلبة الجامعة ، واستخراج الصدق الظاهري للمقياسين فضلاً عن صدق البناء لهما.
2. تحليل فقرات مقياس الذكاء الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا).
4. استخراج ثبات المقياسين بطريقة اعادة الاختبار اذ بلغ في مقياس الذكاء الانفعالي (800 .) درجة ، وبطريقة التجزئة النصفية (890 .) درجة. وفي مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وبطريقة اعادة الاختبار بلغت قيمة الثبات لكل اسلوب من الأساليب الاربعة على النحو الآتي : المواجهة (790) ، الاسناد الاجتماعي (730) ، الديني (760) والهروب (850).
5. تم اختيار عينة عشوائية من (200) طالباً وطالبة للحصول على المؤشرات الاحصائية وتحليل الفقرات (التميز) والصدق لمقياس الذكاء الانفعالي ، وقد اظهر التحليل الاحصائي اقتراب درجات مقياس الذكاء الانفعالي من التوزيع الاعتدالي.
6. تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية على افراد العينة.

نتائج البحث:

- باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) ، تم التوصل الى النتائج الآتية:
1. وجود فرق دال احصائياً يشير الى أن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لطلبة الجامعة البالغه قيمته (184.42) أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (150) درجة.

2. وجود فرق دال احصائياً "يشير الى أن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لدى الاناث البالغه قيمته (188.23) هو أعلى من المتوسط الحسابي لدى الذكور البالغ (180) درجة.

3. لا يوجد فرق دال احصائياً "بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني في مستوى الذكاء الانفعالي.

4. كشف البحث عن أن اسلوب المواجهة هو الأكثر شيوعاً لدى طلبة الجامعة يليه الأسلوب الديني ثم الاسناد فالهروب.

5. ان اكثر الأساليب شيوعاً لدى الذكور والاناث هي: المواجهة، الديني، الاسناد، فالهروب على الترتيب ولدى كليهما، وينطبق الترتيب نفسه تبعا لتغير التخصص (العلمي والانساني).

6. وجود فرق دال احصائياً "يشير الى أن الاناث أكثر استخداماً للأسلوب الديني من الذكور في التعامل مع الضغوط النفسية.

7. وجود فرق دال احصائياً "يشير الى أن الذكور أكثر استخداماً لأسلوب الهروب من الاناث في التعامل مع الضغوط النفسية.

8. لا توجد فروق دالة احصائياً "بين الذكور والاناث في استخدام أسلوبي المواجهة والاسناد.

9. لا توجد فروق دالة احصائياً "بين طلبة التخصصين العلمي والانساني في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المحددة بـ (المواجهة، الاسناد، الديني، والهروب).

10. هنالك فرق دال احصائياً "فيما يخص اسلوب المواجهة يشير الى أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم اكثر استخداماً لأسلوب المواجهة من ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.

11. هنالك فرق دال احصائيا" فيما يخص أسلوب الهروب يشير الى أن ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض أكثر استخداما" لأسلوب الهروب من ذوي الذكاء الانفعالي العالي.

12. لا توجد فروق دالة احصائيا بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض فيما يخص اسلوبي الاسناد والديني.

13. هنالك علاقة ارتباطية سالبة بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي واسلوب الهروب ، بمعنى أن الذين يتمتعون بالذكاء الانفعالي العالي يميلون الى قلة أو عدم استخدام أسلوب الهروب في التعامل مع الضغوط النفسية.

14. هنالك علاقة ارتباطية ايجابية عالية بين مكوّن التنظيم الذاتي لدى الذين يمتازون بذكاء انفعالي عالي وبين أسلوب المواجهة.

هذا وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الفهرس

شكر وتقدير 9

الفصل الأول

(الإطار العام للبحث)

مشكلة البحث 25
اهمية البحث والحاجة اليه 27
أهداف البحث 34
حدود البحث 34
تحديد المصطلحات 35

الفصل الثاني

(إطار نظري و دراسات سابقة)

الإطار النظري 45
أولاً: الذكاء الانفعالي 45
المحور الاول: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية 46
أ. انموذج جولمان (1995) Golman 46
ب. انموذج ستينر 2000 51
المحور الثاني: الذكاء الانفعالي والقدرات العقلية 52
أ. انموذج القدرة لماير وسالوي 1998 52
ب. انموذج وايزنجر 2004 Weisinger 54
المحور الثالث: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والقدرات العقلية 54
أ. نمودج بار اون 1998 Bar On 54

- 57 ب. أنموذج محمد جودة 1999
- 57 ج. انموذج ايمن الصواف (Sawaf 1995)
- 59 د. انموذج ديوليوس وهيجز
- 60 نماذج اخرى من الذكاء الانفعالي
- 60 1. انموذج فاروق عثمان ومحمد عبد السميع رزق 1998
- 60 2. انموذج مونتيماير وسبي (Montemayor&Spee2004)
- 61 3. الذكاء الانفعالي من منظور ديني
- 64 مناقشة النظريات
- 66 ثانياً: الضغوط النفسية
- 67 1. نظرية متلازمة اعراض التكيف العام (GAS)
- 68 2. نظرية التقويم المعرفي Cognitive Appraisal
- 69 3. نظرية المواجهة أو الهروب Fight or Flight
- 70 4. نظرية المنبهات المؤذية
- 71 5. نظرية العوامل المتعددة
- 72 ثالثاً: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- 72 الأساليب اللاشعورية في التعامل مع الضغوط النفسية
- 74 الأساليب الشعورية في التعامل مع الضغوط النفسية
- 85 دراسات سابقة
- 86 المحور الاول : دراسات تناولت (الذكاء الانفعالي)
- 96 مناقشة الدراسات التي تناولت (الذكاء الانفعالي)
- 98 المحور الثاني: دراسات تناولت (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية)
- 106 مناقشة الدراسات التي تناولت (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية)

الفصل الثالث

(اجراءات البحث)

111	عينة البحث
113	اداتا البحث
113	أولاً: بناء مقياس الذكاء الانفعالي
113	صياغة الفقرات
114	صلاحية الفقرات
115	التطبيق الاستطلاعي للمقياس
116	الاجراءات الاحصائية لتحليل صلاحية فقرات مقياس اذكاء الانفعالي
119	مؤشرات الصدق
123	مؤشرات الثبات
126	طريقة القياس والتصحيح
126	الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الذكاء الانفعالي
127	ثانياً: بناء مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية
127	صياغة الفقرات
129	صلاحية الفقرات
129	التطبيق الاستطلاعي للمقياس
129	مؤشرات الصدق
131	مؤشرات الثبات
132	تصحيح المقياس
132	التطبيق النهائي للمقياسين
133	الوسائل الاحصائية

الفصل الرابع

(عرض النتائج ومناقشتها)

137	عرض النتائج ومناقشتها
152	التوصيات
154	المقترحات
157	المصادر
157	المصادر العربية
166	المصادر الاجنبية
173	الملاحق
213	المستخلص باللغة الانجليزية

محتويات الجداول

رقم الجدول	المحتوى	الصفحة
1	مجالات الذكاء الانفعالي والابعاد المميزة لكل مجال	50
2	توزيع افراد عينة البحث الاساسية بحسب الجامعة والكلية والجنس والاختصاص	112
3	مجالات مقياس الذكاء الانفعالي وعدد الفقرات التي تمثلها في المقياس	114
4	اراء الخبراء في بيان صلاحية فقرات مكونات مقياس الذكاء الانفعالي	115
5	عينة التطبيق الاستطلاعي	115
6	حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي	117
7	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي	122
8	نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس الذكاء الانفعالي	124
9	نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي	125
10	الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الذكاء الانفعالي	126
11	البيانات المستخدمة لاستخراج قيمة مربع كاي (كا ²) لحساب الفروق بين درجات الاناث والذكور لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية لتحقيق صدق البناء	131
12	نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية	132
13	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للذكاء الانفعالي	138
14	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي	139

رقم الجدول	المحتوى	الصفحة
	والانحراف المعياري للذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس	
15	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص	140
16	اختيارات افراد العينة لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية	141
17	اختيارات افراد العينة بحسب متغيري الجنس والتخصص لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية	143
18	النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين (الذكور - الاناث)	144
19	دلالات الفروق للنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين الذكور و الاناث	144
20	النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين التخصصين العلمي و الانساني	146
21	دلالات الفروق للنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة التخصصين العلمي و الانساني	147
22	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض واساليب التعامل مع الضغوط النفسية	149
23	معاملات الارتباط بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض واساليب التعامل مع الضغوط النفسية	150
24	العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي والمواجهة لمجموعي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض	151
25	القيم التائية لمعاملات الارتباط بين التنظيم الذاتي والمواجهة لمجموعي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض	152

محتويات الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
69	التقويم المعرفي للضغط - لازاروس	1
142	الرسم البياني لشيوع استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد أفراد العينة كافة.	2

محتويات الملاحق

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
173	استبيان استطلاعي موجّه لطلبة الجامعة	1
175	مصادر فقرات مقياس الذكاء الانفعالي	2
179	اسماء اعضاء لجنة الخبراء الذين تم عرض مقياسي الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط عليهم	3
181	استبانة آراء الخبراء بخصوص صلاحية فقرات مقياس الذكاء الانفعالي	4
189	الفقرات التي تم استبعادها من مقياس الذكاء الانفعالي بحسب آراء الخبراء	5
190	الفقرات التي تم تعديل صياغتها في مقياس الذكاء الانفعالي بحسب آراء الخبراء	6
191	مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية	7
195	مصادر فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	8
199	استبانة آراء الخبراء في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	9
206	الفقرات التي تم تعديل صياغتها في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط بحسب آراء الخبراء.	10
208	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية	11



الفصل الأول

الأطار العام للبحث

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث الحالي في أننا لا نعرف مستوى الذكاء الانفعالي وإبعاده لدى طلبة الجامعة، ولا نعرف أساليب تعاملهم مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، ولا نعرف ما إذا كانت هنالك علاقة بينهما، واتجاه هذه العلاقة، وما إذا كانت هناك فروق في هذه المتغيرات بين الذكور والإناث.

لقد تبين من دراسة استطلاعية قامت بها الباحثة أن معظم طلبة الجامعة لا يعرفون الذكاء الانفعالي، وأن المناهج الجامعية لم تتطرق له، مع أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الذكاء الانفعالي أحد جوانب المواجهة النشطة في الحياة، وأن للانفعالات أو العواطف دوراً "كبيراً" في توجيه السلوك والنجاح في الحياة ومواجهة ضغوطها وإبعائها الذي لا يعتمد على الذكاء التقليدي (IQ) فقط وإنما يعتمد بدرجة أكبر على التواصل والتعاطف وتنظيم الانفعالات وإدارتها.

إن الذكاء بمفهومه العام (IQ) لا يسهم إلا بنسبة قليلة كمؤشر على مقدار ما سوف يحرزهُ الشخص من نجاح في المستقبل، وله دور محدود في تقرير مصير الشخص، ولا يمنع إلا القليل من الوعود والفرص كما تشير الدراسات. فقد توصلت دراسة تتبعية أجريت على عينة من طلبة جامعة هارفرد في الأربعينيات "1940"، حيث كان يلتحق بها أصحاب الذكاء المرتفع، تبين منها أن الرجال من أصحاب النتائج الأكثر ارتفاعاً في حاصل الذكاء لم يحققوا نجاحاً "بارزاً" موازنة بزملائهم من أصحاب النتائج المتوسطة، وذلك من حيث الدخل المادي والانتاجية والكفاية في العمل والمكانة الاجتماعية، فضلاً عن أنهم لم يحققوا

اعلى قدر من السعادة او النجاح مع الاصدقاء او الاسرة او في العلاقات العاطفية (Styron, 1990, P.642).

وتوصلت كارين ارنولد التي اجرت دراسة تتبعية على الطلبة المتفوقين ان اطلاق كلمة "متفوق" على شخص ما لا تعني سوى انه حاصل على درجات عالية، ولا تعني انه يمتلك قدرات جيدة في التعامل مع معطيات الحياة (في: جولمان، 2008، ص 67).

وتوصلت دراسة بلوك وكرملين 1996، التي اجريت على "95 رجلا" وامرأة ان ذوي الذكاء العام المرتفع (IQ) كانوا اكثر تميزا في الجوانب العقلية واقل تميزا في الجوانب الشخصية، فيما كان الافراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع اكثر تميزا في الجوانب الاجتماعية ولديهم اتجاهات ايجابية نحو انفسهم ونحو الاخرين (في: عجاج، 2002، ص 23).

وتأتي نتائج هذه الدراسات مؤيدة لرأي جولمان الذي اوضحه في كتبه ودراساته من ان الذكاء التقليدي يسهم بنسبة (20%) فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركا (80%) لعوامل اخرى اهمها "الذكاء الانفعالي" (جولمان، 2000، ص 55).

هذا يعني ان الذكاء الاكاديمي لا يزود الفرد بالقدرة على مواجهة المشكلات واختيار الاساليب الافضل للتعامل مع ضغوط الحياة، بمستوى ما هو شائع عنه، انما الدور الاكبر في هذه الامور يعود الى الذكاء الانفعالي.

ان جامعاتنا، وثقافتنا بشكل عام، ما تزال تركز في الذكاء الاكاديمي وتغفل او تتجاهل الذكاء الانفعالي، الذي لو تعرف عليه الطلبة وعملوا على تنميته واستثماره في تعاملهم مع ضغوط الحياة، فأنهم سيعيشون حياة افضل، سيما وان طلبة الجامعة العراقية سيكونون قادة المستقبل، وأنهم كانوا تعرضوا، وما يزالون، الى ضغوط قاسية على مدى ثلاثين عاما، لم يتعرض لمثلها اقرانهم في المجتمعات المعاصرة.

أهمية البحث والحاجة اليه :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من متغيري البحث فيها: الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ومن عينتها التي هي طلبة الجامعة.

ففيما يخص الذكاء الانفعالي، فقد شهدت السنوات العشرين الماضية اهتماماً خاصاً به على الصعيدين النظري والتطبيقي، " كونه يساعد الانسان على ان يعرف عواطفه، لان الوعي بالنفس والتعرف على شعور ما وقت حدوثه عامل حاسم في فهم الفرد لذاته والأشخاص الذين يتقون بأنفسهم يعدون افضل من يعيشون حياتهم، لأنهم يمتلكون حاسة جيدة بخصوص ما يتخذونه من قرارات مثل اختيار شريك الحياة او الوظيفة التي يشغلونها " (جولمان، 2005، ص69).

ويذكر جولمان، ان الذكاء الانفعالي يدفعنا الى التقمص الوجداني الذي هو مهارة انسانية تدفع الانسان الى الايثار والمساعدة. فالأشخاص الذين يتمتعون بهذه الخاصية يكونون اكثر قدرة على التقاط الاشارات الاجتماعية التي تدلّ على ان هناك من يحتاج اليهم، وهذا يجعلهم اكثر استعداداً " لأن يتولوا المهمة التي تتطلب رعاية مثل التعليم والطب.. وانه يوضح لنا كيفية توجيه العلاقات الانسانية، اذ ان فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة تطويع عواطف الآخرين، وهذه المهارة هي التي تكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفاعلية في عقد الصلات مع الآخرين (جولمان، 2005، ص70).

ويضيف جولمان ان الذكاء الانفعالي يتكون من نظامين هما: نظام معرفي، ونظام انفعالي، اذ يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالات، في حين يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية. ويرى ان لدى الفرد عقليين هما: العقل الانفعالي، والعقل المنطقي، وبينهما تنسيق رائع اذ أن المشاعر والأحاسيس ضرورية للتفكير، والتفكير ضروري للمشاعر والأحاسيس (في:العسر، 2000، ص89).

ويرى باحثون آخرون ان الذكاء الانفعالي يضيف للانسان كثيرا " من الصفات المتميزة مما يجعله اكثر انسانية. فالحالة الانفعالية هي التي تحرك الجسم لاختيار التحدي والمهارة والوصول بالفرد الى الاداء المطلوب، او المرغوب اجتماعيا"، ولأن الاتزان الانفعالي له دور كبير في النشاط العقلي المعرفي، فالغاضب لا يستطيع ان يفكر بوضوح، لأن جيشان عواطفه وطفان انفعالاته يحول بينه وبين الحالة العقلية للاستفادة من مستوى ذكائه " (سيد، 1995، ص194).

ولقد وجد ماير ان الناس يتوزعون على ثلاثة نماذج فيما يخص الانتباه الى مشاعرهم وانفعالاتهم والتعامل معها، وهم:

المتمتعون بالوعي بالذات وهؤلاء يكون لديهم ثراء فيما يخص حياتهم الانفعالية ووضوح الرؤية بخصوص انفعالاتهم، ويتمتعون بصحة جيدة.

والمنجرفون. وهؤلاء تطفئ عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وهم عاجزون عن تقاديبها وتمتلكهم حالاتهم المزاجية، وليس لديهم تحكم في حياتهم الانفعالية.

والمقبلون. وهؤلاء لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم الذين يتقبلونها ولا يحاولون تغييرها، ويكونون على نوعين: ذوو المزاج المعتدل، وذو المزاج السلبي الذين لا يقومون بأي شيء لتغييره برغم انزعاجهم منه (الاعسر وكفاي، 2000، ص113).

ولقد اوضح ستوك 1996 ان وصول الفرد الى افضل اداء له ينبع من الأهتمام بالعوامل الداخلية والخارجية، ومن ابرز العوامل الداخلية القدرة الانفعالية، لأن الانفعال يؤثر في طاقتها البدنية والعقلية، فعواطفنا وانفعالاتنا معنا طوال الوقت ومن المستحيل ان نتركها عند الباب في الصباح ثم نأخذها مرة اخرى عند العودة للمنزل (في: المصدر، 2007، ص46).

وتشير البحوث والدراسات الى علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات المزاجية وسمات الشخصية.

ففي دراسة أجراها هيربرت وديولكس Dulewicz&Herbert 1996 توصلت الى وجود كفاءات وقدرات انفعالية مثل: الحساسية، والمرونة، والتأثير في الآخرين، والقابلية للتكيف، والاستقامة، والحسم، والتوكيدية والقيادة، تميز مدراء المدارس المتميزين في اعمالهم عن بقية المدراء (خوالدة، 2004، ص 67).

ودراسة ميرنسك 1999 التي توصلت الى وجود علاقة موجبة ودالة بين الذكاء الانفعالي وبعض سمات الشخصية مثل: الحساسية، والاستدلال، والانفتاح (في: قشطة، 2009، ص 42).

وترى باحثة مهمة بالذكاء الانفعالي: أن الوجدان بما يتضمنه من انفعالات ومشاعر بمثابة القلب النابض للشخصية، والى جانب أهميته في التكوين الوظيفي لشخصية الانسان، فإن له دوراً فاعلاً في كيفية رؤيتنا لعالمنا الخارجي (الصالح، 2004، ص 133).

كما تؤكد أبحاث ماير (1996 & 1995 & Mayer, 1986) إن المزاج الشخصي عموماً يؤثر في تفكير الأفراد، فالأفراد ذوو المزاج المعتدل، والجيد (الذين يتسمون بانفعالات معتدلة) يفكرون بطريقة جيدة عن غيرهم من ذوي المزاج السيئ الذين يميلون إلى الاعتقاد بأنهم مصابون بالأمراض (عثمان و رزق، 1998، ص 6).

اما دراسة الدردير فأشارت إلى أن الأذكاء انفعالياً يتسمون بالصفات الآتية: سمة التألف، والثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية (المتضمنة: الحماس، والنشاط، والحيوية، والانفتاح)، والجرأة، والحساسية، والحنكة (المتضمنة: الخبرة والبساطة)، والطمأنينة (الدردير، 2006، ص 309- 312).

بينما أشارت دراسات أخرى الى ان الاشخاص الذين لا يتمتعون بالذكاء الانفعالي ويسجلون درجات منخفضة على مقاييسه يتسمون بالآتي: ثورات الهياج

I

يعني الفرد كيفية التعامل، وما هي الأساليب والاستراتيجيات الملائمة لمواجهة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك الأساليب على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الأوقات الضاغطة من حياته.

وفي القرآن الكريم آيات تشير إلى ذلك، منهاحث المؤمنين على اتخاذ صيغة دون غيرها في مجابهة اذى المشركين في المواقف المختلفة. فمن جهة نجد الحث على مواجهة المشركين ودفع اذاهم كما في قوله تعالى من سورة الانفال: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ الآية 60 وفي جانب حث على الابتعاد عن اذى المشركينبقوله تعالى في سورة الفرقان ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَمًا﴾ الآية 63.

ونتيجة لهذه العلاقة (بين الافراد واساليب التعامل مع الضغوط) فان هذا المفهوم يعدّ واحداً من اهم المفاهيم التي تم تطويرها في مجال علم النفس، وقد تزايد الاهتمام بها كثيراً، ومن مؤشرات هذا الاهتمام العدد الكبير من الكتب التي تصدر في هذا المجال، كما يندر ان نجد كتاباً في الشخصية او الصحة النفسية لا يتطرق الى الضغوط واساليب التعامل معها.

ان الناس يتعرضون للضغوط بشكل او بآخر، ولكن لا يتعرض جميعهم لمخاطرها بالدرجة نفسها ولهذا فأن تأثير الضغط يختلف من فرد لآخر، وان التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد لآخر، وذلك يعتمد على قدرات الفرد وخبراته الماضية وتقييمه لذاته وادراكه للضغط (Wolman,1987,P.470).

وبعد ادراك الضغوط من اهم ما اكد عليه الباحثون، وعُدّوه اهم من ردّ الفعل لذلك الضغط. فقد اكد لازوروس على تأثير ادراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، فهو يرى ان اعتقاد الفرد بقابليته في مواجهة او تجنب ذلك الموقف الضاغط هو الجانب المهم، اي ان مدى ايمان الفرد بسيطرته وقدرته على التعامل مع الضغط هو الذي يحدد درجة الضغط، فعندما تكون السيطرة كبيرة ويشعر بأنه اصبح في موقف ضاغط او مهدد بالنسبة اليه، فقد يبدو له

الموقف اقل تهديداً " مما هو عليه فعلاً". اما في حالة عدم ايمان الفرد بسيطرته وقدراته في مواجهة المواقف الضاغطة فسيبدو له الموقف اكثر تهديداً " مما هو عليه فعلاً" (Houston,1992,P.152).

وتأتي أهمية هذه الدراسة من ربطها الذكاء الانفعالي بأساليب التعامل مع الضغوط، ففي دراسة اجراها جيرالد 2006، اشار فيها الى ان الذكاء الانفعالي يمكن ان يتنبأ بالاستجابات الخاصة بالضغوط واساليب مواجهتها من خلال مجموعة متنوعة من القواعد المطبقة، وأن انخفاض الذكاء الانفعالي يرتبط بحالات القلق والخوف وتفاذي مواجهة الضغوط (Gerald,2006,P.107).

فيما توصل فان زيرون 1991 الى ان الافراد الذين يتبعون اسلوب معالجة الموقف يمرون باعراض نفسية اقل فيما يتعلق بالصدمة اكثر من أولئك الذين يتبعون اسلوب التجنب، وهذا يدل على ان المتعاملين مع المشكلة ويعالجونها لديهم مستوى من الذكاء الانفعالي اعلى من الذين يتفادون المشكلة بتغافلها (Hunt&Evans,2004,P.791).

وقد اشارت دراسة جان اونيل 1999 Oneil ان الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته ويستطيع مواجهة المشكلات والتعامل معها بفاعلية (Oneil John,1999,P.16).

ان مواجهة الضغوط المختلفة، والتغيرات التي تطرأ على المجتمع، لا تتطلب فقط امتلاك الأفراد مجموعة من القدرات العقلية، ولكن أيضاً بعض المهارات الانفعالية، والاجتماعية اللازمة للتعامل مع الضغوط بكفاية عالية، وانما تتطلب ايضاً الذكاء الانفعالي الذي له دور فعّال في كيفية رؤيتنا لعالمنا الخارجي والتعامل مع ضغوطه (حسين، 2006، ص73).

وتستكمل الدراسة الحالية اهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها المتمثلة بطلبة الجامعة، " اذ تعدّ الجامعات من اهم مؤسسات الدولة التي تمارس دوراً رائداً في تطوير المجتمع تربوياً وعلمياً وثقافياً"، وان المتعلمين فيها هم من

جيل الشباب الذين يتوزعون على الاختصاصات العلمية والانسانية كافة والذين يؤدون بعد تخرجهم منها ادواراً اساسية في مؤسسات الدولة والمجتمع التي تعمل على التقدم الحضاري في مجالات الحياة المتنوعة " (الحمداي، 1996، ص 12).

وتزداد اهمية الشباب عندما يمتلكون ناحية العلم والمعرفة، "فالشباب الجامعي هم الطليعة الواعية التي تسهم اكثر من غيرها في تطوير المجتمع لأن كفايتهم الانتاجية تعادل اربعة امثال كفاية انتاج الذين حرموا من فرصة التعلم والذين يماثلونهم في العمر والعمل" (الساعاتي، 1990، ص 24).

غير ان طلبة الجامعات العراقية يعيشون في ظروف استثنائية موازنة باقرانهم في جامعات العالم، لأنهم ولدوا في حرب ونشأوا في حرب وما زالوا يعيشون حرباً مركبة، فضلاً عن حصار دام ثلاث عشرة سنة، وانهم تعرضوا وما زالوا يتعرضون الى ضغوط حادة متعددة المصادر، اذ اشارت دراسة طاهر الى ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية، وان معظمهم يلجأون الى اساليب لاعقلانية في مواجهتهم للضغوط مثل اللجوء الى المشايخ والعرافات (طاهر، 2000، ص 135)، مما يستدعي اجراء دراسة في الصحة النفسية لمعرفة نوعية اساليب تعاملهم مع هذه الضغوط ودور ذكائهم الانفعالي في مواجهتها.

وتكمن ضرورة تمتع طلبتنا بالصحة النفسية والجسمية في مجتمعنا على مدى تمكنهم من استخدامهم لطاقتهم العقلية والجسمية لمواجهة المشكلات والضغوط التي تواجه قدراتهم على تحديها، وذلك باختيارهم الاسلوب الملائم والصحيح عند مواجهة الضغوط والتعامل معها من مصادرها المختلفة، ويكونون قادرين أيضاً على الاهتمام بشؤون مجتمعهم وادراكهم لمشاكله وظروفه (طاهر، 1989، ص 42).

ولهذه الدراسة اهمية نظرية كونها تضيف معرفة جديدة في ميدان موضوعها، واهمية تطبيقية بوصفها تفتح باباً لاجراء بحوث ودراسات تهدف الى تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتمكينهم من استخدام اساليب فاعلة

في مواجهة الضغوط. ويتناول هذه الدراسة موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية تكون واحدة من بين الدراسات المحلية المهمة في ميدان الصحة النفسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1. بناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة.
2. قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة كافة.
3. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - انساني).
4. معرفة شيوع استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.
5. معرفة الفروقي استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - انساني).
6. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني، والهروب).
7. معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني، والهروب).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعات العراقية في كل من (بغداد - المستصرية - الموصل - البصرة) من الذكور والاناث في المراحل الاولى كافة،

الدراسات الصباحية، ومن مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية للعام الدراسي (2009 – 2010)، وتحدد متغيراته بكل من الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية والعلاقة بينهما.

تحديد المصطلحات :

أولاً: الذكاء الانفعالي.

تتعدد اسماء هذا المفهوم باللغة العربية ، فذهب البعض الى تسميته بالذكاء الوجداني، وآخرون اطلقوا عليه اسم الذكاء العاطفي وفريق ثالث اطلق عليه اسم ذكاء المشاعر وفريق رابع اسماه الذكاء الانفعالي، وكلها ترجمة لمصطلح Emotional Intelligence باللغة الانجليزية. ويعتمد البحث الحالي مصطلح الذكاء الانفعالي.

وفيما يأتي اهم التعاريف التي تناولت هذا المفهوم.

1. تعريف ماير وسالوفي Mayer&Salove 1997

مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز المعلومات الانفعالية وتختص بصفة عامة بادراك الأنفعالات واستخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وادارة الانفعالات (Mayer&Salove, . 1997, P.56

2. تعريف ديولكس وهيكس 1999.

هو معرفة المشاعر وكيفية توظيفها من أجل تحسين الاداء، وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي الى علاقة ناجحة معهم(عجاج، 2002، ص 37).

التعريف النظري:

الذكاء الانفعالي هو مهارات شخصية واجتماعية وقدرات عقلية تساعد الشخص على فهم حالته النفسية وادراك مشاعره، وسيطرته على انفعالاته، واحساسه بالتفاؤل والسعادة، وقدراته على اقامة العلاقات مع الآخرين، وادراك مشاعرهم والتفاعل معهم.

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (الطالبة / الطالب الجامعي) في اجابته على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض في البحث الحالي.

مناقشة التعاريف

من خلال ما تم عرضه من تعاريف لـ " الذكاء الانفعالي " يتبين ان هناك نقاط تشابه واختلاف يمكن تحديد أهمها بالآتي:

أ. يركّز كل من " ماير وسالفاي " و " ديولكس وهيكس " و " اليدي " ، على ان الذكاء الانفعالي هو القدرة او معرفة وادراك المشاعر والانفعالات واستثمارها في فهم مشاعر الاخرين وتحقيق علاقة ناجحة معهم.

ب. يركّز كل من " هارتس " و " عبد النبي " و " جولان " على ان الذكاء الانفعالي هو القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم في الاندفاع والمزاج الشخصي.

ج. يركّز كل من " بارون " و " ابراهيم " على ان الذكاء الانفعالي هو مهارات او لياقات او مجموعة من السمات الشخصية تؤدي الى قدرة الفرد في التعامل مع الاخرين بنجاح

في ضوء ذلك يتبين أن الباحثين لايتفقون على ما هية الذكاء الانفعالي، ولا يمكن تحديده بتعريف واحد، فمنهم من يعدّ الذكاء الانفعالي سمة شخصية

ومنهم من يحدد دوره بضبط الانفعالات والتحكم بالمزاج الشخصي، وآخرون يرون أنه عملية عقلية تتعلق بإدراك المشاعر.

على أن أهم اختلاف بين الباحثين يمكن تحديده ما إذا كان النكاء الانفعالي سمة شخصية أو عملية معرفية عقلية، ومع ذلك فإنهم يتفقون على أن للنكاء الانفعالي دوراً إيجابياً في الحياة الشخصية وفي العلاقات الاجتماعية.

ثانياً: الضغوط النفسية.

تعدد تعريفات الضغوط النفسية، وفيما يلي عرض لعدد منها:

1. تعريف منصور 1989.

تلك الظروف المرتبطة بالضغط Pressure، والتوتر، والشدة Strain الناتجة عن المتطلبات، أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية، ونفسية، وقد تستج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق (في: مصطفى، 2005، ص20).

2. تعريف الحلو 1989.

هي المشاكل والصعوبات والاحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتراً أو تشكل له تهديداً، أو تكون عبئاً عليه (الحلو، 1989، ص22).

3. تعريف الطريطري 1994.

هي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب مَلَح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد (الطريطري، 1994، ص9).

4. تعريف النبال وعبد الله 1997.

المثيرات، والمتطلبات الخارجية للحياة، أو النزعات، والرغبات، والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف، وقد تتضمن الضغوط الاختناقات المروية، أو

التلوث في المدينة، ويمكن أن تشمل الضغوط أيضاً العمل الذي يبدو أنه لا ينجز أبداً، ويمكن أن نلاحظ أن بعض هذه الضغوط تأتي من البيئة الخارجية، وبعضها الآخر من صراعاتنا الداخلية، وقد تأتي من كلا المصدرين (النيل و عبد الله، 1997، ص 86)

5. تعريف ابوراسين 2003.

أي ظرف غير طبيعي، أو اجتماعي جديد يواجه الفرد، ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهته، مما يحدث خللاً في توازنه النفسي، وقد يكون هذا الحدث بسيطاً في شدته، وقد يكون شديداً، ومؤذياً بحيث يهدد حياة الشخص (ابوراسين، 2003، ص 162).

6. تعريف عجاجة 2007.

عبء، أو حمل يثقل كاهل الفرد مما يدفعه للقيام بما يساعده للقضاء على هذا الشعور، ومن ثم حدوث التكيف، وذلك إذا كان إنساناً إيجابياً. أما الإنسان السلبي فيزداد لديه الأمر سوءاً ويسبب له الضغط العديد من الأمراض النفسية والجسمية. (عجاجة، 2007، ص 15).

7. تعريف صالح 2008.

أحداث خارجة عن سيطرة الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي، أو هي متطلبات استثنائية عليه، أو تهدده بطريقة ما.. أو هي الصعوبات والاحداث التي تسبب للفرد توتراً أو تشكل له تهديداً" (صالح، 2008، ص 38).

التعريف النظري:

أحداث خارجة عن سيطرة الفرد تحدث خللاً في توازنه النفسي وتشكل له تهديداً"، مما يتطلب اتخاذ بعض الاساليب للحفاظ على التكيف.

2. تعريف لازروس وفولكمان 1987.

البحث عن عامل موازنة يساعد الافراد للتكيف النفسي خلال فترة حصول الاحداث الضاغطة (Holahan,1987,P.946)

3. تعريف الطيريري 1994.

هي إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ، ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة ، أو إجراءات روتينية (الطيريري، 1994، ص102).

4. تعريف اليس واخرين 1997.

الطريقة المثلى التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة، ويفسرها، ويقوم بها، وأساليب في التعامل معها ، حتى يصل إلى مستوى من التوافق. وعلى ذلك فالظروف الضاغطة نادراً ما توجد بمفردها ، وإنما هناك مواقف أو ظروفًا حياتية هي التي يتم إدراكها على أنها ضاغطة، واستناداً إلى معارف الفرد ومدرجاته وخبراته أثناء التفاعل مع هذه الظروف (في: عبد الله ، 2005 ، ص27).

5. تعريف لاهي Lahey 2002.

المحاولات التي يقوم بها الافراد في تعاملهم مع مصدر الضغط، و/أو السيطرة على ردود فعلهم نحوه (Lahey,2002,P.321).

6. تعريف النوال 2004.

عملية إعادة تقدير الموقف والاستجابة له وتنفيذ هذه الاستجابة. وتتضمن هذه المرحلة تغيرات في إدراك الشخص للأحداث عند الاستجابة؛ لظروف داخلية، أو خارجية متغيرة (النوال، 2004 ، ص 56).

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اطار نظري:

أولاً: الذكاء الانفعالي.

يرى بعض الباحثين ان بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم تعود الى القرن الثامن عشر حين قسم العلماء العقل الى ثلاثة اقسام هي: المعرفة، والدافعية، والانفعال. وتعني المعرفة (Cognition) مجموعة من العمليات متمثلة بالادراك عن طريق الحواس (Perception) والتمييز أو التعرف (Recognizing) والتصور أو التخيل (Concei) والحكم على الأشياء (Judging) والاستنتاج (Reasoning) (صالح، 1999، ص8)، فيما تعني الدافعية القوى او الطاقات النفسية التي توجه وتنسق بين تصرفات الفرد وسلوكه في اثناء استجابته للمواقف والمؤثرات البيئية المحيطة. أما الانفعال فهو النواحي المزاجية والتقويم والاحاسيس أو المشاعر مثل، الفرح والحزن والغضب والقلق والخوف. وعلى هذا الاساس قسم Mayer الذكاء الى ثلاثة انواع هي: الذكاء المعرفي والذكاء الدافعي والذكاء الانفعالي (رزقي، 2003، ص67).

ولقد لاحظ العلماء حالة لفتت انتباههم هي ان هناك اشخاصاً يتمتعون بنسبة ذكاء عقلي مرتفعة ولكنهم غير ناجحين في حياتهم، وآخرين نسبة ذكائهم متوسطة ولكنهم ناجحون في حياتهم. وتوصلوا الى ان الاختبارات الخاصة بالذكاء العام (IQ) لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وقدراته ولا يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بنجاح الفرد في حياته، فقادتهم هذه الملاحظات الى افتراض ان (الذكاء الانفعالي) قد لا يقل اهمية عن دور الذكاء التقليدي في

تحديد سلوك الفرد ونوعية حياته وطبيعة علاقته بالآخرين، فانشغل قسم من الباحثين بدراسته وتوصلوا الى عدد من النظريات.

ولأن هذه النظريات متباينة في منطلقاتها فأن الباحثة ستقوم بعرضها وتصنيفها في محاور ، وعلى النحو الاتي:

المحور الاول: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية.

ترى هذه النماذج النظرية ان الذكاء الانفعالي هو مجموعة من سمات الشخصية وأنه منفصل عن القدرات العقلية ، ومن أشهر هذه النماذج النظرية:
1. أنموذج جولمان (1995) Golman.

اوضح دانييل جولمان Golman في أنموذجه الذي قدمه عام (1995) ان الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة ابعاد اساسية هي:

البعد الأول: الوعي بالذات Self- Awareness:

يعني به مستوى وعي الفرد بحالاته المزاجية وتميزه بين انفعالاته المختلفة ونوعية استجابته لدى تعرضه لمواقف مختلفة (Golman, 1995,p.42).

ويوضح الأعرس وكفاي في الأفراد الذين يتميزون بالوعي بذاتهم أن لديهم سمات شخصية تؤهلهم الى النجاح في حياتهم الانفعالية ، وانهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، ورؤية ايجابية للحياة ، وان تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجدانهم "الأعرس وكفاي، 2000 ، ص44).

وفي مراجعته لهذا البعد حدد جولمان 1995 مكونات هذا البعد بالاتي:

- معرفة الفرد بانفعالاته.
- اكتشاف الفرد لانفعالاته.
- قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته.
- قدرة الفرد على تقدير ذاته وعواطفه.

• قدرة الفرد على ربط مشاعره بما يفكر فيه والثقة في ذاته.

(Golman, 1995,p.107)

البعد الثاني: معالجة الانفعالات **Managing Emotion** :

ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلائم مع مهاراته واتجاهاته والتي تبرز من قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها.

(Jorgen Baumert et al, 2004.p231)

ويوضح الأعرس وكفا في ان المعالجة الانفعالية (الوجدانية) تعني كيف نتعامل مع المشاعر التي تؤذينا وتزعجنا، وكيف نسيطر عليها (الأعرس وكفا في، 2000، ص70).

ويضيف البريخت 2008 أن المعالجة الانفعالية هي قدرتنا على التحكم بمشاعرنا (السلبية والايجابية) وكيفية التعامل معها في المواقف الاجتماعية المختلفة، وهي تتطلب مَنًا سمة أو مهارة شخصية بقدرتنا على (السيطرة التامة) على انفسنا وانفعالاتنا (البريخت، 2008، ص66).

وفي مراجعته عام (1995) حدد جولمان مكونات هذا البعد بالاتي:

- قدرة الفرد علي ضبط انفعالاته والتحكم فيها
- قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية عندما تتغير الظروف
- قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وتوليد أفكار جديدة
- وقدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الجارية (1995,p.107 Golman,

البعد الثالث: الدافعية **Motivation** :

تعني الدافعية "الحالة الداخلية التي تنشأ وتحدد اتجاهاتنا الخاصة بأفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا" (Lahey، 2002,P.375).او هي "سلسلة من

العمليات، تعمل على إثارة السلوك الموجّه نحو هدف معين وصيانتته والمحافظة عليه، وإيقافه في نهاية المطاف" (الريماوي وآخرون، 2006، ص201)

وترى الاعسر ان التقدم والسعي نحو تحقيق اهدافنا هو العنصر الثالث للدكاء الانفعالي، وان الامل والتفاؤل، وهما من سمات الشخصية، مكونات اساسية للدافعية تدفعنا الى تحقيق اهدافنا (الاعسر، 2005، ص31).

وقد اوضح جولمان (Golman, 1995) أن هذا البعد يشتمل على مجموعة الخصائص (السمات) الآتية:

- الأمل ♦ تحمل الضغوط
- التفاؤل ♦ العمل المتواصل
- التركيز ♦ الدافع للإنجاز (Golman ، 1995,p.117)

البعد الرابع: التعاطف Empathy:

يمرّفه جولمان بـ "مستوى امكانية الفرد على قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم، وليس بالضرورة مما يقولون، ويضيف ان الافراد الذين يتميزون بسمّة التعاطف يكونون أكثر قدرة على:

- الحساسية للمواقف
- فهم انفعالات الآخرين
- مساعدة الآخرين
- الوعي بالقوانين المنظمة في المجتمع (Golman 1995,p.119 ،).

البعد الخامس: المهارات الاجتماعية Social Skills:

ويعني بها مستوى ما يتمتع به الفرد من حيث التأثير في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي تتناول جميع المهارات التي يستخدمها الفرد في المواقف المتعددة. ويرى جولمان أن هذه المهارات تتضمن:

- المهارة في تكوين علاقات اجتماعية
- القدرة على أداء الأدوار القيادية
- الاتصال والتعاون مع الآخرين
- القدرة على العمل مع الفريق
- القدرة على إدارة الصراعات والأزمات
- القدرة على تقبل التغيرات الحادثة في المجتمعات (1995, p.119, Golman).

واستمر جولمان في دراسته للذكاء الانفعالي فأصدر كتاباً بعنوان (العمل مع الذكاء الانفعالي Working With Emotional Intelligence) عام 1998 عرّف فيه الذكاء الانفعالي بأنه "القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وحفز دافعيتنا ومعالجة انفعالاتنا جيداً" داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين. وقدّم فيه نموذجاً للذكاء الانفعالي يتضمن مجالين هما: الكفاية الشخصية والكفاية الاجتماعية، وحدد أبعاد كل مجال منهما كما هي موضحة في الجدول (1).

جدول (1)

مجالات الذكاء الانفعالي والابعاد المميزة لكل مجال

الابعد المميزة لكل مجال	مجالات الذكاء الانفعالي
<p>1. الوعي الذاتي Self- Awareness : معرفة الحالة الانفعالية للفرد وتفضيلاته الادراكية وتتضمن:</p> <p>- الوعي الانفعالي (معرفة انفعالات الفرد)، والتقسيم الدقيق للذات (معرفة نقاط القوة والضعف).</p> <p>- الثقة بالنفس (احساس قوي بقيمة الذات وقبولها)</p> <p>2. التنظيم الذاتي Self- Regulation : ادارة الفرد لحالته الداخلية وتتضمن:</p> <p>- التحكم الذاتي (السيطرة على الانفعالات)</p> <p>- النزاهة (المحافظة على مستويات من الامانة)</p> <p>- الضمير (تحمل مسؤولية الأداء)</p> <p>- التكيف (المرونة في التعامل مع التغيير)</p> <p>- الابتكار (الارتياح مع الافكار الجديدة)</p> <p>3. الدافعية Motivation وتعني الميول الانفعالية التي تقودنا نحو أهدافنا أو تسهل علينا تحقيقها، وتتضمن:</p> <p>- دافع الانجاز (الكفاح لتحقيق مستوى عال من التفوق وتحقيقه)</p> <p>- الالتزام (الميل نحو أهداف المجموعة أو المنظمة)</p> <p>- المبادرة (الاصرار على متابعة الأهداف بالرغم من العراقيل).</p>	<p>الكفاية الشخصية</p> <p>Personal Competence</p>
<p>1. التعاطف Empathy أي الوعي بمشاعر الآخرين وحاجاتهم واهتماماتهم، ويتضمن:</p> <p>- فهم الآخرين (الاحساس بمشاعر الآخرين وارائهم)</p>	<p>الكفاية الاجتماعية</p> <p>Social Competence</p>

2

مجال الذكاء الانفعالي	الابعاد المميزة لكل مجال
	<ul style="list-style-type: none"> - تطور الآخرين (الاحساس بحاجات الآخرين للتطور) - التوجه للخدمة (فهم وتوقع وادراك حاجات الآخرين وتلبيتها) - التنوع المؤثر (تشجيع الفرص بين الافراد) - الوعي السياسي (قراءة الميول الانفعالية للجماعة) <p>2. المهارات الاجتماعية ، وتتضمن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التأثير في الآخرين. - التواصل معهم. - ادارة النزاعات. - القيادة ، استقطاب التغيير.

في (الريماوي وآخرون، 2006، ص261- 263)

ب. انموذج ستينر 2000.

قدم ستينر 2000 انموذجاً للذكاء الانفعالي اعتمد على أنموذج جولمان، وأشار فيه الى أن الذكاء الانفعالي يشتمل على الابعاد الآتية:

الوعي بالذات: ويعني قدرة الفرد على فهم مشاعره الذاتية.

ادارة الانفعالات: ويعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فاعل ، وقدرته على ادارتها وضبطها ، وقدرته على التغلب على خبراته الانفعالية.

التعاطف: وتعني قدرة الفرد على معرفة مشاعره وادراك انفعالات الآخرين السيئة ، والتعامل معها على نحو فاعل.

العلاقات الاجتماعية: قدرة الفرد على مساعدة الآخرين لتهذبة مشاعرهم والسيطرة عليها.

الاتصال: ويعني قدرة الشخص على الاصغاء للآخرين.

في: (عزيز، 2009، ص43، نقلًا عن، السمادوني، 2007)

المحور الثاني: الذكاء الانفعالي والقدرات العقلية.

ترى هذه النماذج النظرية ان الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات

العقلية منفصلة عن سمات الشخصية، وافضل من يمثلها:

أ. أنموذج القدرة لماير وسالوفي 1998.

قدّم هذا الانموذج العالمان النفسيان الأمريكيان بيتر سالوفي الاستاذ

بجامعة ييل الأمريكية بالتضافر مع جهود "جون ماير" استاذ علم النفس بجامعة همشاير الأمريكية.

ويرى العالمان ان الذكاء الانفعالي يشير الى "قدراتنا للتعرف على معاني

الانفعالات وعلاقاتها والاستدلال وحل المشكلات بالاعتماد على الانفعالات،

لذلك يستلزم الذكاء الانفعالي توظيف الانفعالات لتعزيز الفعالية المعرفية".

(Mayer, et al, 2000, P.231)

وقسم العالمان الذكاء الانفعالي بحسب أنموذج القدرة (Ability Model)

الى اربع قدرات هي:

1. ادراك الانفعالات Emotional Cognition:

وتعني التعرف على الانفعالات التي تواجه الفرد وتقييمها والتعبير عنها

بصورة دقيقة.

ولكي يتم الادراك الانفعالي ينبغي أن تتوافر لدى الفرد مجموعة من

الخصائص حددها سالوفي وماير (Salovey&Mayer, 1997) بالآتي:

• التعرف على انفعالات الذات

• التعرف على انفعالات الآخرين والأشياء

• التعبير بدقة عن الانفعالات والحاجات المتصلة بها.

• والتمييز بين تعابير الانفعالات الصادقة والمزيفة.

2. استثمار الانفعالات Emotion Investment:

وتعني استخدام الانفعالات المختلفة التي تواجه الفرد لرؤية الأمور من زوايا متعددة مما يمكننا من اتخاذ القرارات الصحيحة. كما أن توظيف الانفعالات يعني ان (تسهل) الانفعالات عملية التفكير من خلال توجيه الانتباه للمعلومات المهمة بالموقف.

ويوضح سالووي وماير (Salovey & Mayer, 1997) انه كي يحدث توظيف الانفعالات لابد أن تتوافر لدى الفرد مجموعة من الخصائص هي:

• توليد الانفعالات الحية التي يمكن أن تيسر عملية اتخاذ القرار والتذكر

• التحوّل (التأرجح) بين عدة انفعالات لرؤية الأمور من عدة زوايا
• واستخدام المزاج لتسهيل عملية توليد الحلول المناسبة.

3. فهم الانفعالات Understanding of Emotions:

وتعني تحليل الانفعالات المختلفة التي تواجه الفرد وذلك من اجل:

• تسمية الانفعالات والتمييز بين التسميات المتشابهة وانفعالاتها

• تفسير المعاني التي تحملها الانفعالات

• فهم الانفعالات المركبة والمتناقضة

• وملاحظة التحول أو التغير في الانفعال سواء في الشدة والنوع.

4. إدارة الانفعالات Emotion Management:

وتعني تنظيم الانفعالات بصورة تأملية لتفعيل النمو الانفعالي والعقلي

والذي يتم من خلال:

• الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة وغير السارة

• الاقتراب أو الابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي

• وإدارة انفعالات الذات والآخرين دون كبت أو تضخيم المعلومات التي تحملها.

(Mayer&Solovey,1997,P.235-239)

ب. انموذج وايزنجر 2004 :Weisinger

قدم وايزنجر أنموذجاً للدكاء الانفعالي استند على أنموذج (ماير وسالوفي)، قسّم فيه الذكاء الانفعالي الى كفايتين: كفاية متصلة بالبعد الشخصي، وكفاية متصلة بالبعد بين الشخصي، وعلى النحو الآتي.

• البعد الشخصي للدكاء الانفعالي، ويتضمن:

- الوعي بالذات Self- Awareness

- ادارة الانفعالات Emotion Management

- الدافعية الذاتية. Self Motivation.

• البعد البين الشخصي للدكاء الانفعالي، ويتضمن:

- الاتصال الجيد بالآخرين.

- مراقبة الانفعالات (في: احمد، 2005، ص 23).

المحور الثالث: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والقدرات العقلية.

ينضوي تحت هذا المحور أربعة نماذج نظرية هي: انموذج بار اون، وأنموذج محمد جودة، وأنموذج الصواف، وأنموذج ديوليوس وهيجز، ترى ان الذكاء الانفعالي هو مزيج من السمات والقدرات وكما يأتي:

أ. أنموذج بار اون 1998 BarOn.

يرى بار اون ان الذكاء الانفعالي هو خليط من القدرات العقلية وسمات الشخصية، وانه نظام من (المهارات الشخصية والقدرات العقلية) التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في مواجهة متطلبات البيئة وضغوطها.

وحدد باراون خمسة ابعاد للذكاء الانفعالي، يندرج تحتها خمس عشرة (قدرة ومهارة)، وكمالاتي:

1. العوامل الداخلية للفرد Intrapersonal:

وتسمى أيضا "الذكاء البينشخصي Interpersonal Intelligence

وتختص بنظرة الفرد لذاته وتشمل:

• الوعي بالذات Self- Awareness: وتتحدد بقدرة الفرد على ادراك وفهم مشاعره الشخصية.

• تأكيد الذات Assertiveness: وتتحدد بقدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وافكاره ومعتقداته والدفاع عن حقوقه.

• استقلالية الذات Self- Independence: وتتحدد بقدرة الفرد على توجيه نفسه، والتحكم بافكاره ومشاعره وقراراته، وقدرته على ان يكون مستقلا عاطفيا عن الآخرين.

• اعتبار الذات Self- Regard: وتتحدد بقدرة الفرد على ادراك ذاته وفهمها وتقبلها واحترامها.

• تحقيق الذات Self-Actualization: وتتحدد بقدرة الفرد على ادراك امكانياته وقدرته على توظيفها.

2. العوامل الخارجية للفرد Interpersonal:

و تتعلق بمهارات الافراد وقدرتهم على اقامة العلاقات والتفاعل مع الآخرين وتشمل:

• المشاركة الوجدانية (التعاطف) Empathy: وتعني قدرة الفرد على ادراك وفهم مشاعر الآخرين وتقديرها.

• المسؤولية الاجتماعية Social Responsibility: وتعني قدرة الفرد على توجيه نفسه كعضو متعاون وبناء في المحيط الاجتماعي الخاص به.

- العلاقات مع الآخرين **Interpersonal Relationship**: وتعني قدرة الفرد على اقامة علاقات ناجحة متبادلة مع الآخرين، والمحافظة على ادامة هذه العلاقات وتطويرها.

3. عوامل التكيف **Adaptability**:

- وتتعلق هذه بتسامح الفرد مع الضغوط وتوافقه معها ، وتشمل:
- اختبار الواقع **Reality Testing**: ويختص بقدرة الفرد على التمييز بين ما يشعر به انفعالياً وما هو موجود بالواقع.
- المرونة **Flexibility**: وتختص بقدرة الفرد على تعديل مشاعره وافكاره وسلوكه كلما تغيرت ظروف حياته.
- حلّ المشكلات **Problem Solving**: وتختص بقدرة الفرد على تحديد وتعريف المشكلات وايجاد حلول فعّالة لها.

4. عوامل إدارة الضغوط **Stress Management**:

- وتختص بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط بدون انهيار والسيطرة والتحكم بمشاعره ، وتتضمن:
- تحمل الضغوط **Stress Tolerance**: وتختص بقدرة الفرد على البقاء هادئاً عند التعرض لاحداث ضاغطة أو الصراعات أو الانفعالات الشديدة دون انهيار.
- ضبط الاندفاع **Impulse Control**: وتختص بقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته أو تأجيلها عن القيام بفعل معين، وذلك عن طريق تحكمه بمشاعره.

5. عوامل الحالة المزاجية العامة **General Mood**:

- وتتحدد بقدرة الفرد على رؤية الجانب المشرق من الحياة والرضا عن نفسه والآخرين ، وتتضمن:

• **التفاؤل Optimism**: وتعني قدرة الفرد على النظر الى الجانب المشرق من الحياة والمحافظة على اتجاه ايجابي حتى في مواجهة مشاعره السلبية.

• **السعادة والبهجة Happiness**: وتعني قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية. (Steven&Howard,1997,P.200-206).

ب. أنموذج محمد جودة 1999.

قدم جودة في دراسته للذكاء الانفعالي أنموذجاً احتوى على سبعة أبعاد تجمع بين القدرات العقلية وسمات الشخصية هي:

♦ الوعي بالذات ♦ التحكم الذاتي بالانفعالات ♦ الدافعية

♦ بقطعة الضمير ♦ حفز الذات

♦ التعامل مع الآخرين والاعتراف بالواقع

♦ الوضوح واقتضاء الذات (في: المصدر، 200، ص36)

ج. أنموذج ايمن الصواف (Sawaf 1995):

قدم هذا الانموذج ايمن الصواف ، وفيه أوضح أن للذكاء الانفعالي أربعة أبعاد رئيسة هي:

البعد الأول: المعرفة الانفعالية Emotional Literacy:

وتشير إلى قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات المختلفة التي تتناوب والشعور بانفعالات الآخرين ممثلاً ذلك في القدرة على الانتباه الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وتمييزها والتعبير عنها ، فضلاً عن الوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث (الأعسر وكفاية، 2000، ص48). ويشير ايمن الصواف أن المعرفة الانفعالية تتضمن مجموعة المفردات المفيدة للمعرفة الانفعالية المتمثلة في:

• تنمية مفردات المعرفة الانفعالية لاحترام المشاعر

• الأمانة الانفعالية

• الطاقة الانفعالية

• الحدس العملي في المعرفة الانفعالية

• والتغذية الراجعة الانفعالية.

البعد الثاني: الانسجام الانفعالي Emotional Fitness:

ويشير إلى قدرة الفرد على استقبال الانفعالات المختلفة التي تصدر منه أو تواجهه ومعالجتها بما يناسب الموقف الذي يواجهه الفرد، أي هو القدرة على التوائم مع الانفعالات وتوجيهها لتيسير التفكير والعمليات المعرفية (Barsade, 1998, p.36). ويشير الصواف (Sawaf, 1995) أن هذا البعد له مجموعة من السمات هي:

◆ الثقة ◆ المرونة

◆ التجديد ◆ الاستيلاء بطريقة بناءة

البعد الثالث: العمق الانفعالي Emotional Depth:

ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك مشاعره واتجاهاته نحو المواقف الانفعالية وزيادة تأثيره في تلك المواقف. ويتصل هذا البعد بمجموعة من الأعمال التي يجب على الفرد إدراكها وتشمل:

• الدعوة إلى جوهر شخصية الفرد

• زيادة تأثير الفرد بعيدا عن سلطاته.

• الالتزام بالتعهد و الدافعية والضمير والمبادرة والمسؤولية

• وتحديد وتحسين الغرض والجهد المتميز الذي يحدد مصير الفرد.

البعد الرابع: التحويل الانفعالي Emotional Alchemy:

ويعني التحويل من الأسوأ إلى الأفضل ويتضمن خليطاً من القوي التي تساعد على اكتشاف الفرص الابتكارية وتعمل على تغيير الأفكار السيئة وتحويلها الى أخرى حسنة. (ابوناشي، 2006، ص123).

د. أنموذج ديوليوس وهيجز.

توصل ديوليوس وهيجز (Duniewicz&Higgs1999) الى ان الذكاء الانفعالي يشتمل على خمسة ابعاد هي:

1. الوعي بالذات: ويعني معرفة الفرد لمشاعره واستخدامها في اتخاذ قرارات واثقة.
2. تنظيم الذات: ويعني ادارة الفرد لأنفعالاته بشكل يساعده ولا يعوقه.
3. القدرة على تأجيل اشباع الحاجات وحفز الذات: ويعني استخدام الفرد لقيمه وتفضيلاته العميقة من أجل ذاته وتوجيهها لتحقيق اهدافه.
4. التعاطف: وهو الاحساس بمشاعر الآخرين والقدرة على فهمها وعلى ادارة انفعالات الآخرين.
5. المهارة الاجتماعية: وتعني قدرة الفرد على قراءة وادارة انفعالات الآخرين من خلال علاقته معهم واطهار الحب والاهتمام بهم (في:عزيز، 2009، ص41).

وهناك ثلاثة نماذج أخرى لتفسير الذكاء الانفعالي لا يمكن تصنيفها في محور مستقل لأن أصحابها يعتمدون على النماذج السابقة مع اجراء بعض التغيرات والاضافات عليها، وهي:

1. أنموذج فاروق عثمان ومحمد عبد السميع رزق 1998.

وهذا معتمد على أنموذج جولمان، اذ عرفا الذكاء الانفعالي بأنه "قدرة الفرد على الانتباه والادراك، والتحكم والتنظيم بالانفعالات السلبية والقدرة على فهم وإدراك انفعالات الآخرين واحتوائها"، ويتكون من خمسة أبعاد هي:

أ. المعرفة الانفعالية: القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينهما مع الوعي بين الافكار والمشاعر الذاتية والاحداث الخارجية.

ب. ادارة الانفعالات: وتعني سيطرة الفرد على الانفعالات السلبية والتحكم بها وتحويلها الى انفعالات ايجابية.

ج. تنظيم الانفعالات: وتعني استخدام المشاعر والانفعالات وتنظيمها وتوجيهها نحو تحقيق التفوق وفي الوصول الى افضل القرارات، وفهم الكيفية التي يتفاعل بها الآخرون بانفعالات مختلفة.

د. التعاطف: وتعني ادراك الفرد لانفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعالياً مع فهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتعاطف معها.

هـ. التواصل: وتعني التأثير الايجابي القوي في الآخرين والتفاعل معهم والتصرف بطريقة لائقة (عثمان و رزق، 1998، ص31).

2. أنموذج مونتيماير وسبي (Montemayor&Spee2004)

قدّم العالمان انموذجاً للذكاء الانفعالي باعتماد النماذج المقدمة من قبل (جولمان، وماير وسالوفي) صنفا فيه الذكاء الانفعالي الى فئتين رئيسيتين هما:

الاولى، وتتضمن: (مشاعر الفرد، مقابل مشاعر الآخرين).

الثانية، وتتضمن: (الوعي، مقابل ادارة الانفعالات).

وقدّم الذكاء الانفعالي بأنموذج يتضمن ثلاثة أبعاد هي:

أ. الوعي "الأدراك" الانفعالي للذات Emotional Self Awareness.

ويقصد به القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.

ب. الوعي "الأدراك" الانفعالي للآخرين Other Awareness Emotional.

ويقصد به القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.

ج. الإدارة الانفعالية للذات Emotional Self Management.

ويقصد به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته وانفعالات الآخرين.

(سعيد، 2008، ص18)

3. الذكاء الانفعالي من منظور ديني:

إن المتصفح لتاريخ الفكر الإسلامي يستطيع القول بأن مفهوم الذكاء الانفعالي متعمق في مناهج الدين الإسلامي كافة، إذ أكدت الكثير من آيات القرآن الكريم على هذا المفهوم بكافة أبعاده وجوانبه، لذلك ينظر القرآن الكريم لجميع مناحي الحياة الدنيا والآخرة بشمولية، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ﴾ "النحل: من الآية 89"

ويستطيع المتدبر لآيات القرآن الكريم التعرف على الجوانب الانفعالية والشعور بالمضامين القرآنية، فعندما نمر على الآية القرآنية الكريمة ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَّلَ مِنَ الْمَقِّي﴾ الحديد: من الآية 16.

فتفسير هذه الآية يشير إلى أنه ألم يأن لهؤلاء الذين أضاء الإيمان عقولهم، فتمكنت العقيدة من نفوسهم، فتبين لهم الحق متجسداً في أشرف رسالات السماء أن يفجر هذا الإيمان في

نفوسهم موجاً من العاطفة، ويشع فيهم إنفعالاً خاصاً يتفق مع طبيعة ذلك الإيمان وجوهره، حتى تمتلئ قلوبهم بالخشوع للحق والإنقياد والانصياع إلى أوامره

ونواهيه، وبهذا يعلن الإسلام عن ازدواج الفكر مع الانفعال، وهذا ما يشكل مفهوم الذكاء انفعالي.

ويحفل القرآن الكريم بالكثير من الشواهد التي تبين أبعاد الذكاء الانفعالي حسب ما صاغها علماء النفس من خلال العديد من الآيات القرآنية، ويمكن إيجازها على النحو الاتي:

1. التحويل الانفعالي: في نموذج ايمن الصواف (Aymen Sawaf, 1996) أشار إلى بعد هام وهو التحويل الانفعالي ويقصد به التحول من الأسوأ إلى الأفضل.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى هذا التحويل الانفعالي عند تعرضه لقصة ميلاد السيد المسيح عيسى بن مريم نبي الله ورسوله فيقول تعالى ﴿فَأَتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ، قَالُوا يَحْرِيحُ لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا فَرِيحًا ۝٧﴾ يَتَأَخَذَ هَرُونَ مَا كَانَ أَبُوهُ أَمْرًا سَوًّا وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَيْعًا ۝٨﴾ فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيحًا ۝٩﴾ قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَنِي الْكِتَابَ وَرَجَعَنِي بَيْنَنَا ۝١٠﴾ وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَنِي بِالْصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا ۝١١﴾ وَبَرًّا بِوَالِدِيَّ وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا شَقِيحًا ۝١٢﴾ "مريم، الآيات: 27- 32"، فتحول غضب القوم وحنقهم إلى الدهشة والفرح (المزيني، 2006، ص97).

2. العلاقات الاجتماعية: بعد آخر من أبعاد الذكاء الوجداني الذي أشار إليه جولمان في نموذجه الأولي لتفسير الذكاء الوجداني، وأشار القرآن الكريم إلى أهمية العلاقات الاجتماعية والدعوة إلى التماسك في نسيج متآلف وتمثل ذلك في قوله تعالى: ﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ آل عمران، آية: 103. حيث دعت تلك الآيات الكريمة إلى التمسك بدين الله والتآلف بين الأفراد لإقامة علاقات سوية قوية ينمو بها المجتمع (المزيني، 2006، ص100).

3. فهم وتنظيم الانفعالات: قدم كل من سالوفي وماير (Salovey &)

Mayer, 1997 الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من القدرات المنفصلة عن

سمات الشخصية بالنموذج اسمياه (انموذج القدرة).

و أشار القرآن الكريم إلى فهم الانفعالات وتنظيمها والسيطرة عليها وتمثل ذلك في قوله تعالى ﴿ قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَعْلَمُ عَلَىٰ أَن تَعْلَمَني وَمَا عَلَّمْتَ رُشْدًا ۖ ﴾ قَالَ إِنَّكَ لَن تَسْطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا ۖ ﴾ وَكَيفَ تُصَبِّرُ عَلَٰمًا تَوَلَّىٰ خُطْبَ يَوْمَ حُبْرًا ۖ ﴿٦٦﴾ "الكهف، آية: 66- 68". ففي تلك الآيات الكريمة إدراك وفهم للانفعالات (المزيني، 2006، ص113)

4. الدافعية: اشار جولان الى الدافعية اثناء عرض انموذجه للذكاء

الانفعالي، وكذلك اشار باراون الى ضبط النزوات الدافعية.

واعترف الإسلام بالدوافع البشرية ونظمها وفق مبادئ الدين الإسلامي، فالفرد المسلم يسعى في سلوكه إلى غرضين، هما إشباع الحاجة والعبادة حيث يؤدي إشباع الحاجة إلى الحفاظ على الفرد، والعبادة هي غاية وجوده مصداقاً لقوله تعالى ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ "الذاريات: من الآية 56" (احمد، 2005، ص24)

5. التعاطف: اشار جولان الى التعاطف وصنفه احد ابعاد الذكاء

الانفعالي.

ونجد في القرآن الكريم اشارة واضحة الى التعاطف حيث إتسعت دائرة التعاطف الإنساني في الإسلام لتشمل العطف على الوالدين والأبناء والمساكين وذوي القربى والجيران، فقال سبحانه وتعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِلَٰهَهُ ۚ وَإِلَٰهَ الْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِنَّمَا يَبْغَىٰ عِنْدَكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لِّمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْنِهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۖ ﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ۖ ﴾ "الإسراء: الآية 23 - 24" (احمد، 2005، ص27).

مناقشة النظريات:

1. اختلف المنظرّون في تفسيرهم "للذكاء الانفعالي" ما اذا كان سمة شخصية أو قدرة عقلية. فقد عدّه كلّ من (جولمان وستيز) سمة من سمات الشخصية، فيما عدّه (ماير وسالوف) قدرة عقلية ، فيما رأى اخرون (باراون ومحمد جودة و ايمن الصواف وديوليوس وهيجز) ان الذكاء الانفعالي هو مزيج مختلط من سمات الشخصية والقدرات العقلية.

وتميل الباحثة الى الرأي القائل بأن الذكاء الانفعالي مزيج من (السمات والقدرات) كونه الانموذج الافضل في تفسير الذكاء الانفعالي لأنه لا يعتمد فقط على السمات الشخصية او القدرات العقلية وانما "مزج" بينهما وهذا ما تؤكد اراء العلماء اذ يشير باراون ان الذكاء الانفعالي "مجموعة من القدرات الانفعالية والسمات الاجتماعية التي تؤثر في القدرة الكلية للشخص في التوافق مع المطالب البيئية" (عكاشة، 2005، ص25).

ولو كان الذكاء الانفعالي مجموعة من القدرات العقلية فقط، فهذا يعني ان الفرد الذي يحصل على نسبة ذكاء عالية عند قياس الذكاء التقليدي (IQ) سيحصل أيضاً على نسبة

ذكاء انفعالي عالية، وهو رأي لا تتفق بخصوصه نتائج الدراسات العلمية. ولو كان الذكاء الانفعالي مجموعة من سمات الشخصية فقط فأى نوع من السمات؟ سمات تتعلق بالفرد، ام سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية، ام نوع اخر من السمات؟.

2. اختلف المنظرّون من حيث مكونات الذكاء الانفعالي فقد حددها بـ (خمسة) مكونات كلّ من: (جولمان وستيز و باراون و ديوليوس ز هيجز و فاروق عثمان)، فيما حددها بـ (اربعة) كلّ من: (ماير وسالوف وايمن الصواف) وحددها وايزنجر بـ (مكونين). واختلفوا

ايضا" في وحدات كل مكون اذا بلغ عددها (25) سمة فرعية لدى جولمان، و(15) قدرة أو مهارة عند باراون ، و(14) قدرة عند ماير وسالوفي، و (13) قدرة عند ايمن الصواف.

3. كان الاتفاق بين المنظرين بخصوص مكونات الذكاء الانفعالي على النحو الآتي:

أ. الوعي بالذات. اتفق عليه كل من: جولمان وباراون وديوليوس وهيجز و محمد جودة ومونيمير وسبي و وايزنجر وستيز.

ب. الدافعية. اتفق عليه كل من: جولمان و وايزنجر و محمد جودة.

ج. التعاطف. اتفق عليه كل من: جولمان وباراون وستيز وديوليوس وهيجز وفاروق عثمان.

د. ادارة الانفعالات. اتفق عليه كل من: ستيز وماير وسالوفي و وايزنجر و فاروق عثمان، وأشار اليه مونتماير وسبي ب (الادارية الانفعالية للذات) وهي الكفاية

"الكفاءة" التي تمكّن الفرد من السيطرة على انفعالاته وادارتها، فيما يسمّيها ديوليوس "تنظيم الذات" ويعني بها ادارة الفرد لانفعالاته.

هـ. برغم اختلاف التسميات لبعد (المهارات الاجتماعية) المشار اليه في انموذج جولمان الا أن معظم المنظرين اتفقوا عليه، حيث اطلق عليه ستيز العلاقات الاجتماعية، واطلق عليه وايزنجر الاتصال الجيد، واطلق عليه باراون علاقات الفرد الخارجية بالآخرين، واطلق عليه ديوليوس وهيجز المهارة الاجتماعية، واطلق عليه فاروق عثمان التواصل، واطلق عليه محمد جودة التعامل مع الآخرين. وكل هذه التسميات هي (مهارات اجتماعية) التي تعني "المهارة في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومستمرة واداء الادوار القيادية

والعمل مع الفريق وإدارة الصراعات والنزاعات وإمكانية تقبل التغيرات التي تحدث في المجتمعات" (Golman 1995,p.56).

4. انفرد بعض المنظرين في إضافة بُعد للذكاء الانفعالي وعلى النحو الآتي:

أ. بُعد عوامل إدارة الضغوط. ورد فقط عند باراون، الذي يتعلق

بإمكانية التحمل والتحكم بالضغوط.

ب. بُعد يقظة الضمير. ورد عند الباحث محمد جودة. ولقد تقصت

الباحثة الحالية عن هذا البعد فوجدته انه يأتي ضمن مقياس

العوامل الخمسة الكبار بوصفه إحدى سمات الشخصية والذي

يعني "انجاز فوق المعتاد، استغراق جاد في عمل أو حالة ليست لها

علاقة بالأسرة، حريص على الانضباط الذاتي ولديه اهتمامات

اجتماعية" (صالح، 1998، 508).

ج. بُعد التحويل الانفعالي. ورد عند ايمن الصواف. ويعني به تحويل

الموقف الانفعالي من الأسوأ الى الأفضل، وهو تغيير الافكار

السيئة الى أخرى حسنة.

ثانياً: الضغوط النفسية.

تنشأ الضغوط النفسية من تعامل الفرد مع البيئة حين يفسر حدثاً أو

تنبهاً "ما على أنه خطر أو تهديد أو تحد، ويكون الموقف الذي يثير الضغط

متضمناً "متطلبات Demands تتجاوز الوسائل المتاحة والممكنة لذلك الفرد

(Wolman,1987,P.420).

ومصادر الضغوط النفسية هي احداث سببت للأفراد الذين تعرضوا لها

صددمات تجعلهم يشعرون بعدم الأمان، ويتوقعون احداثاً مؤلمة، وتسبب لعدد

منهم ما يسمى بـ "اضطراب التوافق" (صالح، 2008، ص42).

ومع ان اكثر النظريات شيوعاً في مجال الضغوط النفسية هي نظريتا "سيلاي" و"لازاروس" الا اننا سنتطرق الى أهمها:

1. نظرية متلازمة اعراض التكيف العام (GAS) General Adaptat Syndrome

ترتبط هذه النظرية بأسم العالم الكندي هانز سيلاي (Hans Selye, 1956) الذي ابتكرها قبل ما يقرب الستين عاماً، اذ قام حينها بإجراء عدد من البحوث في موضوع الضغوط النفسية، وأليه يعزى جعل الضغوط مفهوماً أساسياً في مجال الطب وعلم النفس بقوله "أن الجسم يستجيب بطريقة عامة واحدة لأي تهديد سوء كان التهاباً يصيب الجسم أو جروحاً أو ضغطاً نفسياً" (Lahey, 2002, P.504).

وتصف متلازمة اعراض التكيف العام (GAS) الاستجابة العامة للفرد نحو الضغط بدلالة ثلاث مراحل: الانذار، والمقاومة، والانهاك، وعلى النحو الآتي:

المرحلة الاولى: الاستجابة الانذارية Alarm Stage

تحدد هذه المرحلة بتعرض الفرد لمثيرات الحدث الضاغط حين تستلمها أجهزته الحسية فتنبه الآليات الدفاعية للجسم وتنشط للدفاع عنه لمواجهة حالة الصدمة المؤقتة.

(Sely, 1976, P.140) فيفرز الجسم بسرعة هرمونات ويحفز جهاز المناعة للتعامل مع الضغط" (Santrock, 2003, P.512).

المرحلة الثانية: المقاومة Stage of Resistance

تعمل في هذه المرحلة اليات التكيف في جسم الانسان على المقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة الفرد لتوازنه النفسي.

المرحلة الثالثة: الالقاء أو الانهاك Stage of Exhaustion

وفيها يحصل الاخفاق في حالة عدم قدرة الفرد على التغلب على الموقف المهدد والضاغط.

وتتصف هذه المرحلة بكون الضغط النفسي فيها يكون قويا "جدا" ومؤثرا" ولا يمكن مقاومته، ويصبح الفرد غير قادر على حماية نفسه تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وتتصف هذه المرحلة بضعف المقاومة. (Sely, 1976, P.142).

وينبه سانتروك Santrock، انه ليس كل الضغوط تكون رديئة أو سلبية (Bad)، فبعضها تكون ايجابية مثل: التنافس في السباقات الرياضية، ويضيف ان سيلاي لم يقل بأنه يجب تجنب كل الخبرات الحياتية المتعلقة بالضغوط، غير أنه أكد على وجوب ان نخفض الى الحد الأدنى ما ييلى أو يتمزق من اجسامنا (Santrock, 2003, P.520).

ان النقد الذي يوجهه المنظرون الى نظرية سيلاي هو ان الكائنات البشرية لا تستجيب نحو الضغط بالطريقة الموحدة (Uniform Way) التي افترضها سيلاي.

وترى الباحثة ان هذا النقد صحيح، ذلك ان الناس يختلفون من حيث انماط شخصياتهم، وتكوينهم الجسمي، وخبراتهم، وتكوينهم العقلي والمعرفي.

2. نظرية التقويم المعرفي Cognitive Appraisal

يرى رتشر لزاروس Lazarus (الاستاذ بجامعة كاليفورنيا) ان ما يقرر الحدث كونه يشكل ضغطا" يعتمد على التقويم المعرفي للحدث وتفسير الفرد له، ووضع ذلك تحت عنوان (التقويم المعرفي) والذي يعني "الاحكام Judgments" بخصوص كيف نعمل في مواجهتنا مع البيئة وفي حياتنا بشكل عام، وكيف نتعامل مع ما هو مؤذ ونتنفع منه، وتفسير الفرد للأحداث التي يمر بها ما اذا كانت مؤله، أو مهدده، أو تشكل له تحديا"، وموقفه من هذه الاحداث وكيفية التعامل معها" (Santrock, 2003, P.522).

ووفقا" لما يرى لزاروس فان تقويم الاحداث يمر بمرحلتين، التقويم الاول Primary والتقويم الثانوي Secondary، اذ يتم في التقويم الاول تفسير الفرد ما

إذا كان الحدث يتضمن اذى أو فقداناً قد حدث للتو. اما في مرحلة التقويم الثانوي، فان الفرد يقوم بتقويم مصدر الضغط ويحدد الكيفية التي يتعامل بها بفاعلية مع الحدث الضاغط. ولا تعني مفردة الثانوي Secondary ان التقويم قليل الاهمية لانه يأتي بعد التقويم الاولي Primary بل لأنه يعتمد على الدرجة أو المستوى المتعلق بمقدار الأذى أو التهديد أو التحدي الذي يشكله الحدث.

المرحلة الثانية	المرحلة الاولى
التقويم الثانوي Secondary	التقويم الاولي Primary
• ما هي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط؟	- هل أنا ادرك الضغط على أنه: • مؤذي أو مؤلم Harmful • مهدد Threatening • متحدي Challenging

شكل (1)

التقويم المعرفي للضغط - لازاروس

توضيح: ادراك الضغط على أنه مؤذٍ و/أو مهدد في المرحلة الاولى، وامتلاك مصادر قليلة متاحة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية، ينجم عنه ضغط عال. اما اذا ادرك الضغط على أنه تحدياً في المرحلة الاولى، ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض للضغط. نقلاً عن: (Santrock, 2003, P. 523).

3. نظرية المواجهة أو الهروب Fight Or Flight

ترتبط هذه النظرية بعالم الفسلفة والتركيبات (Walter Canon) واعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية" (Cannon, 1932, P. 215).

وتعني "Fight Or Flight" ان الجسم يقوم بتعبئة نفسه للهجوم أو الهروب من الموقف الذي يشكل له تهديداً" (Atkinson, 2003, p.502).

ويعد كانون (Canon) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان (Homeostasis) الذي يعبر عن فاعلية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية. ويمثل مفهوم الاتزان "العامل الأساس في قدرة الانسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة" (Hackett & Lonbory, 1983, p.45).

ويرى كانون "ان الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض، اما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن ان تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط" (Cannon, 1932, P.228).

4. نظرية المنبهات المؤذية

طرح هذه النظرية العالم بص (Buss, 1962) الذي يرى الاحداث الضاغطة "بانها منبهات مؤذية أو مهددة تواجه الفرد في حياته اليومية، ومن تلك الاحداث الاحباطات والحرمان والفقدان" (Buss, 1962, P.189).

ويرى ان هناك انواعاً محددة من المنبهات المؤذية مثل الرفض الاجتماعي Social Rejection، والتهديد Threat، واعطى تلك المنبهات اهتماماً سواء كان حدوثها لفظياً أو سلوكياً وعدها مؤثرة جداً. ويرى ان الرفض يمكن ان يكون على اشكال منها: الرفض الواضح الصريح، ويعني مواجهة الفرد الموقف بصورة مباشرة مثل اجباره على ترك المكان بحضور الآخرين، والرفض اللفظي غير المباشر مثل الاستهزاء بالآخرين والسخرية منهم (Buss & Warren, 2000, P.171).

5. نظرية العوامل المتعددة.

قدم موس وشيفر (Moos&Schaefer, 1986) انموذج العوامل المتعددة في تفسير الضغوط النفسية، الذي يعد من اشم النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر في استجابة الفرد للضغوط والتي تمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة الاولى:

العوامل الديمغرافية والشخصية، التي تتعلق بنوعية شخصية الفرد والعوامل البيئية المحيطة به، وتفاعل العوامل الشخصية والاجتماعية وعلاقتها بأدراك الفرد للحدث الضاغط.

المرحلة الثانية: وتكون على ثلاث خطوات:

1. ادراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط، وهذا الادراك يبدأ بعد صدمة الحدث الضاغط بصورة مفاجئة، ثم يزداد وضوحه حتى يدرك جوانبه، ونتائج مما يسهل عليه التعامل معه.

2. الاعمال التي تهيأ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط، ومحاولته الاحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية التي خلفها الحدث، وشعوره بقدرته وكفايته على التحكم والسيطرة عليه.

3. محاولة الفرد اتخاذ اسلوب لمواجهة الموقف بهدف استعادة توازنه النفسي، وتتضمن عمليات مختلفة هدفها حشد طاقات الفرد المعرفية والانفعالية لمواجهة الموقف الضاغط.

المرحلة الثالثة:

تعد محصلة لتفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح وبالتالي يستطيع الفرد مواجهة حياته، وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاضطرابات النفسية (في: السلطان، 2008، ص60).

ثالثاً: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

لا يمكن التخلص من ضغوط الحياة، ولكي نحيا، وننجح في أعمالنا ونعيش حياتنا علينا أن نتعلم مهارات أو أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية تمكّننا من التوافق مع أنفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها.

ويصنف الباحثون أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الى نوعين: أساليب لاشعورية وأساليب شعورية.

أولاً: الأساليب اللاشعورية.

تعني الأساليب اللاشعورية (أو آليات الدفاع) ، في نظرية التحليل النفسي ، "ستراتيجيات لاشعورية مشوهة للواقع تعتمد لحماية الانا من القلق" (Bootzin, et al, 1993, P.98).

ومن أهم هذه الأساليب:

1. الكبت (Repression). ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللاشعور. ويعد الكبت الآلية الدفاعية الأكثر أهمية، إذ إن الإنسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة من القيم والأهداف، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات والدوافع والحاجات التي لا يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم والتقاليد.
2. الإسقاط (Projection). نقل أو ترحيل مهددات داخلية الى مهددات خارجية أو عزو خصائص أو رغبات غير مقبولة الى شخص آخر.
3. الإزاحة (Displacement). وبها يجري إعادة توجيه الاستجابة الانفعالية من موضوع أو مفهوم فيه خطر على "الانا" الى بديل آخر أقل خطراً عليه.

4. التبرير (Rationalization). وتعني محاولة المرء اعطاء اسباب مبرره لسلوكه بشكل معين. لعمل قام به فعلا" او يريد القيام به. يستهدف بالدرجة الاولى اقتناع نفسه بصواب مسلكه.
5. التسامي (Sublimation). تحويل دوافع غير مقبولة اجتماعيا" الى قنوات اخرى تكون مقبولة اجتماعيا" كتحويل الدوافع العدوانية او الجنسية الى نشاطات رياضية اونتاجات فنية (صالح، 2008، ص 67- 68).
6. الانكار (Denial) وهو طريقة لتشويه ما يمتد الفرد وما يشعر به وما يدركه من مواقف ضاغطة مؤلمة، وتهدف هذه العملية الى حماية الانا من القلق من خلال انكار المواقف المهددة والضاغطة التي يتعرض لها الفرد.
7. التكوين العكسي (Reaction Formation). اظهار سلوك معاكس تماما" للسلوك حتى لا يتعرض الفرد للقلق نتيجة لادراكه مثل هذه الجوانب من الذات.
8. النكوص (Regression). استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة، لتجعله يشعر بقلّة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو انجازها. وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة يعمل الفرد على مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة.
9. التوحد أو التقمص (Identification). قيام الفرد الذي يشعر بالنقص بالتوحد مع شخص آخر أو مجموعة أو تنظيم بهدف الشعور بالكفاية والحصول على احترام وتقدير الاخرين.
10. التعويض (Compensation). اخفاء نقاط الضعف المدركة عند الفرد أو تنمية خصائص ايجابية معينة لتعويض النقص الذي يشعر به (الدرمكي، 2008، ص 133- 135).

وعلى وفق نظرية التحليل النفسي فإن هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية تعمل بوصفها وسائل تساعد المرء على التكيف مع نفسه، ومع الواقع الذي يعيش فيه، وتخدمه في ان تجعله يتجنب مواجهة ما لا يستطيع مواجهته من الضغوط، الداخلية والخارجية، كي يمضي بعمله في الحياة.

ثانياً: الاساليب الشعورية.

يكون استخدام هذا النوع في التعامل مع الضغوط على مستوى وعي الفرد بها، أي أنه يدركها ويعيشها ويلجأ إليها في الموقف الضاغط أو المهدد، وتختلف باختلاف نمط شخصية الفرد ونوعية الموقف الضاغط وشدته، ومن أهمها:

1. ضبط النفس.

يلجأ الى هذا الاسلوب الاشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصاروا يتمتعون بقوة الارادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الافراد، فالاطباء مثلاً يكون مستوى ضبط النفس لديهم

اعلى من المعلمين لكونهم يواجهون حالات تثير استجابات انفعالية لدى غيرهم فيما يكونون هم قد اعتادوا عليها.

ويرى "ستبرلي" ان اسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، اما اذا فشل فانه يؤدي الى الاصابة بحالات مرضية خطيرة (الامارة، 1995، ص63).

2. التمني والخيال.

يلجأ بعض الافراد لهذا الاسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها الى الخيال ممتنين انفسهم بايجاد حل لها لا يكون ممكناً على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي

هو فيه ، أو حدوث معجزه تخلصه من الموقف الضاغط الذي فيه. ومع أن هذا الأسلوب يكون أحيانا "على مستوى اللا شعور ، كما في أحلام اليقظة ، إلا أن الفرد هنا يكون على دراية بأنه يسرح في خياله علّه يجد حلا" أو مخرجا" من الموقف الذي يشكل له ضغطا" أو تهديدا" (شتورا ، 1997 ، ص101).

3. العدوان Aggression

يؤدي الاحباط الناجم عن الضغوط الى الغضب والعدوان ، فالمطالب الذي يفشل دراسيا" تتنابه مشاعر عدوانية قد تدفعه الى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به. ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الافراد حين يواجهون تحديا" فيصوبون نار غضبهم في غير مكانه ، ويهجمون بدون سيطرة على ممتلكات أو اشخاص ابرياء (مجنوب ، 2007 ، ص63).

4. التفكير الايجابي

وفقا" لعلم النفس المعرفي ، فإن نوعية الافكار هي التي تحدد نوعية السلوك ، فالانسحاب عن الآخرين والتشاؤم من المستقبل الذي يشيع بين المكتئبين هو سلوك ناجم عن افكار سلبية تفضي بالتبعية الى التهرب من مواجهة الضغوط ، فيما الاختلاط بالآخرين والتفاؤل بخصوص المستقبل هو سلوك ناجم عن افكار ايجابية تفضي بالتبعية الى مواجهة الضغوط والتعامل معها بواقعية (صالح ، 1998 ، ص65).

ويعني التفكير الايجابي أن نفكر بحكمة وموضوعية وبصورة أكثر تفاؤلا". فالصحة النفسية لاتعني فقط أن يكون الفرد سعيدا" وخاليا" من الضغوط ، إنما تعني ايضا" أن يكون قادرا" على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه بايجابية عالية وأن تكون لديه "القدرة على التحكم في ظروف حياته والنظر الى التغيير بأنه نوع من التحدي الذي يمكن التغلب عليه" (كارنجي ، 2002 ، ص212).

5. الاساليب البدنية.

يعني هذا الاسلوب القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، لان رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم وزيادة في ضربات القلب، وافراز هرمونات وشد عضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط اما بمواجهته أو بالهرب منه (مصطفى، 2005، ص106).

ومثال على الاساليب البدنية هو (المشي التأملي) الذي يعني "التفكير المكثف والعميق والاستغراق في شيء معين، أو فكرة واحدة ومحاولة ازالة العوامل التي تعوق التأمل سواء كانت داخلية أو خارجية" (عسكر، 2000، ص197).

وتحتاج الاساليب البدنية الى نظام غذائي متوازن، حين يكون الفرد في مواجهة موقف ضاغط، يحتوي على عناصر متنوعة من الخضروات والفاكهة تمدّه بطاقة اكبر، مصحوبة بتناول المشروبات والعصائر التي تحتوي على فيتامين (C) لتهدئة الاعصاب وتمكين الجسم من التعامل مع الضغوط بكفاءة (شتورا، 1997، ص72).

تلك كانت أهم الاساليب اللاشعورية والشعورية للتعامل مع الضغوط. يضاف لها أربعة اساليب شعورية اعتمدتها الباحثة في اداة بحثها الحالي، فضلت عرضها بشكل منفصل وبشيء من التفصيل، وعلى النحو الآتي:

1. أسلوب المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

يعد هذا الأسلوب أحد أسلوبين طورهما لازاروس Lazarus (1991) وفيه يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل، أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة. فطالب الجامعة المجد، ويسكن في شقة يشاركه فيها زميل له غير مكترث بدروسه وقد دعى اصدقاءه للسهر معه داخل الشقة فيما يريد الطالب المجد التحضير للامتحان صباح اليوم التالي،

فأنه يطلب من زميله ان يخبره مقدماً "ليتمكن من إيجاد مكان آخر للقراءة، أو ان يجد هو وزملاؤه مكاناً" آخر يسهرون فيه. والزوجة التي صارت تشعر ان زوجها قلَّ اهتمامه بها أوببيتها، فأنها تواجهه وتستفسر عن اسباب ذلك بهدف معالجة الموقف، بعكس زوجة أخرى تعتمد الى معاملة زوجها باهمال متبادل أو الصمت أو مواجهته بأسلوب عدواني (Lazarus, 1991, p.321).

ومن الطرائق المتبعة في هذا النوع من التعامل:

أ - البحث عن معلومات، أو طلب النصيحة: أي البحث عن معلومات

أكثر حول الموقف أو الحصول على التوجيه من شخص مرّ سابقاً

بنفس خبرة الموقف الضاغطة.

ب- اتخاذ إجراء حول المشكلة: ويشمل إعداد خطط بديلة، واتخاذ

تصرف محدد للتعامل مع الموقف، وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو

المشكلة، والتفاوض للتوفيق، لحل القضية.

ج- تطوير مكافآت، أو اثابات بديلة: عن طريق تغيير أنشطة الفرد،

وإيجاد مصادر جديدة للرضا؛ كبناء علاقات اجتماعية، وتنمية وجهة

ذاتية، واستقلالاً ذاتياً أكبر (الشناوي و عبد الرحمن، 2005،

ص، 31- 32).

د- التحدي: ويعني قدرتنا على السيطرة وضبط الموقف الضاغطة، فنحن

عندما ندرك مصدر الضغط نصبح قادرين على التفكير بإيجابية حيال

التحديات التي تمثلها والسيطرة عليها، وحساب احتمالات النجاح

والفشل والخيارات والاحتمالات الناجمة عن التعامل معه (روينستالين ،

2005 ، ص 174).

2. اسلوب المواجهة السلبية (التجنب والهروب).

ويعني التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط بتجنبها والهروب

منها، والاحتفاظ باتزان انفعالي وتقبل الفرد لمشاعره. ويحصل أيضاً "في المواقف

التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، مثل مواجهة مرض يؤدي الى الموت. وفي هذه الحالة يمكن ان يكون هذا الاسلوب مفيداً من حيث، خفض مستوى الضغط كإيمان هذا الفرد المريض بالقضاء والقدر، وتقبل ارادة الله (عبد الرحمن، 1999، ص316).

ومن الاساليب المستخدمة في هذا النوع من التعامل:

1. التجنب السلوكي. Avoidance

يعني انشغال الفرد في امور أو نشاطات سلوكية هرباً من المشكلة وخفضاً لما يعانيه من التوتر، مثل تناول العقاقير المهدئة، وشرب الحبوب، والاكثار من الأكل، والتتره والسفر. وهذا السلوك الهروبي يؤدي الى خفض الضغط ولكنه لا يؤدي الى تجنب سببه.

وتشير الدراسات الى ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين مستويات الضغط العالي، واستخدام اسلوب التجنب السلوكي، وان النساء يستخدمن خفض التوتر اكثر من الرجال، حيث وجد ستون Stone ان 20% من النساء يستخدمن الاستجمام والأكل مقارنة بـ 14% من استجابات الرجال (Stone, 1998, p.191).

ب. التجنب المعرفي. Cognitive Avoidance

ويعني انشغال العقل بأمور أو قضايا أخرى غير المتعلقة بالمشكلة أو الموقف الضاغط. ويرد أيضاً بمصطلحات أخرى مثل: الهروب Escape، والتجاهل الانتقائي Selective Ignoring، والتشاغل Distraction (شمال، 2000، ص83).

وتشير الدراسات الى ان الهروب والتشاغل عن المشكلة أو الموقف الضاغط اكثرها شيوعاً وخاصة عند النساء (Stone, 1984, p.63).

3. الاستراتيجية الدينية:

يمدنا الدين بالقيم الروحانية، ويمنحنا نظرة تفاؤلية للحياة، ويعطينا اليقين، وقوة التحدي ويبعد عنا التوتر والاضطراب، والخوف والقلق، ويضع لحياتنا هدفاً واتجاهاً" (كارينجي، 2002، ص 329).

وقد كشفت نتائج دراسة أجرتها نعمة محمد (1999) عن وجود علاقة موجبة دالة بين الاستراتيجية الدينية، والتكيف النفسي. وتتضمن الاستراتيجية الدينية ثلاثة أمور هي:

أ - التمسك بالدين.

ب- الصلاة.

ج- التحصين بالأذكار.

١- التمسك بالدين:

ينظر إلى الدين بوصفه واحداً من مجالات الشعور بالرضا، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية، وتشير الدراسات إلى أن هناك ارتباطاً قوياً بين الشعور بالرضا الديني والتعلق بالدين، فالدين يوفر للإنسان الإحساس بالأمن، والرضا بقضاء الله، وقدره ومن ثمّ تدعيم الذات، ويجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه بحياته.

وغالباً ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الإحساس بضغوط الحياة ومواجهتها. ويقوم على "معرفة الفرد لنفسه، ولربه، ولدينه، والقيم، والمبادئ الدينية الأخلاقية، واستخدام المعطيات الدينية: لجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة" (مصطفى، 2005، ص 142).

ب- الصلاة

تثير فينا الصلاة الإحساس بوجود من يشاركنا في حمل همومنا وخاصة في المشكلات التي يتعذر علينا أن نطرحها على أحد. فالصلاة ليست مجموعة من الحركات تؤدي، ولكنها عبادة روحانية تربط بين العبد وربّه. وفي القرآن الكريم ما يؤكد ذلك، بقوله تعالى ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ "البقرة: 45"

ولقد قام موسى وحمادة بدراسة لبحث العلاقة بين الصلاة والشعور بالضغط الدراسية والأكاديمية عام (2001) على عينة من الطلاب والطالبات المحافظين على الصلاة موازنة بعينة أخرى من الطلبة غير المحافظين على الصلاة توصلوا إلى أن الطلاب والطالبات المحافظين والمحافظات على الصلاة أقل شعوراً بالضغط الدراسية المرتبطة بالنظام الأكاديمي، وبالامتحانات والتقويم، وبمحتوى المقررات الدراسية، وبالتفاعل الاجتماعي، وبالمشكلات الشخصية وبعملية التعلم (موسى وحمادة، 2001، ص 178).

ج- التحصين بالأذكار

يقصد بالذكر قراءة الأدعية الدينية وسير حياة الأنبياء الصالحين والصلوات، الهدف منه منح الطمأنينة وتهذئة النفس، إذ يقول الله تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ "الرعد: 28" وعلى وفق ما يرى عبد المعطي، فالقلب الذي يعتمر بذكر الله لا يصل إليه الشيطان، ولا يملكه، وبالتالي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة (عبد المعطي، 2005، ص 142).

4- المساندة الاجتماعية:

تشير الأدبيات إلى أن وجود الإنسان بمفرده في مواجهة الضغط يضعف لديه الثقة بنفسه، ويولد لديه الشعور بالضغط، خاصة إذا كانت تفوق قدراته.

وقد بين ديلونكس وآخرون (Delong is, et al. 1988) في دراسة تم إجراؤها على (75) زوجاً أن الذين لا يحظون بدعم وعلاقات اجتماعية ولديهم مستوى ضعيف بالثقة بأنفسهم يعانون من المشاكل والضغط النفسية والجسدية أكثر من المشاركين الذين لديهم إحساس عالي بالثقة، ويحظون بدعم، وعلاقات اجتماعية

(Delong is, et al., 1988, p. 486-495).

وتكون المساندة الاجتماعية على نوعين:

1. مساندة انفعالية **Emotional Support** أسناد غير موجه

للمشكلة، ترتبط بالجانب العاطفي وتتم عن طريق اظهار التعاطف مع صاحب المشكلة والاستماع اليه.

2. مساندة وسيلية **Instrumental Support** أسناد موجه الى

المشكلة، كتقديم المساعدة اللفظية او المادية لصاحب المشكلة.

وقد قام بنزور وآخرون (Zezuetal 1986) بإجراء دراسة على طلاب الجامعة أيدت دور الوسيلة سواء كانت مادية أو لفظية، تبين انها تعمل على خفض مستوى الشعور بالضغط، وتعمل احيانا بوصفها حاجزا "ومانعا" ضد شعور الفرد بضغط الحياة (مصطفى، 1992، ص279).

تصنيفات حديثة الاساليب التعامل مع الضغوط النفسية

عمدت الادبيات الحديثة الصادره بعد عام 2000 الى تصنيف اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بطرائق جديدة، وعلى النحو الاتي:

أولاً: تصنيف لاهي (Lahey 2002).

صنّف عالم النفس لاهي اساليب التعامل الى نوعين هما. اساليب التعامل الفعالة واساليب التعامل غير الفعالة وكما يأتي:

1. اساليب التعامل الفعالة Effective Coping.

ويعرفها لاهي بأنها الطرائق التي تهدف اما الى ازالة مصدر الضغط أو السيطرة على ردود افعالنا نحوه، وتتضمن الآتي:

أ. ازالة الضغط **Removing Stress**. وهي احدى الطرائق الفعالة في التعامل مع مصدر الضغوط التي نواجهها في حياتنا والتي تهدف الى ازالة مصدر الضغط فأذا كان الضغط، في سبيل المثال، يأتي من زواج غير سعيد فإن الفرد يسعى الى استشارة باحث نفسي أو اجتماعي من اجل ايجاد حل، فإن لم ينجح عندها يلجأ الى انتهاء هذا الزواج، وبذلك يكون قد ازال مصدر الضغط.

ب. التعامل المعرفي **Cognitive Coping**. لأن ردود افعالنا نحو الموقف الضاغط ترتبط بما لدينا من معارف، فإن احدى الطرائق الفعالة في التعامل معه تكون بتغييرنا لطريقة تفكيرنا بالموقف الضاغط وتفسيرنا له، واعادة تقويمنا لأنفسنا وللموقف بأسلوب أكثر واقعية وادراكنا للجوانب الايجابية في قدراتنا. فالمطرب الذي يحقق نجاحاً كبيراً في أول تسجيل (البوم، كاسيت) له ثم يفشل في اصداره الثاني، فإنه اذا اعتبر نجاحه الأول كان (ضربة حظ) وانه لا يملك موهبه مستندا الى فشله في اصداره الثاني، فإن الضغط يكون عليه قويا، اما اذا فسّر فشله في اصداره الثاني بطريقة أخرى أكثر ايجابية وقرر ان يتجاوز ذلك الفشل ويتحداه فإن هذا سيقوده الى النجاح في اصداره الثالث.

ج. السيطرة على ردود الفعل **Managing Stress Reaction**. عندما لا يمكن عمليا ازالة مصدر الضغط ولا يمكن تغييره فإن البديل الفعال الآخر هو: (السيطرة على ردود افعالنا النفسية والسيولوجية نحو ذلك الضغط).

ففي سبيل المثال: ان احد الاشخاص قرر الالتحاق في عمل يعلم مقدما" أنه سيكون مزعجا" أو متعبا" له في السنة الأولى، ولكي يخفف من الضغط الذي يسببه له عمله الجديد فإنه يعمد الى ممارسة الانشطة الرياضية أو هوايات يحبها أو التسلية والترفيه عن نفسه مع اصدقاءه وبهذا يكون قد سيطر على ردود فعله ازاء الضغط الذي يسببه له عمله.

2. اساليب التعامل غير الفعالة Ineffective Coping.

يقول لاهي ان الكثير من الجهود التي نبذلها في تعاملنا مع الضغوط هي، لسوء الحظ، غير فعالة. فهي تمنحنا شيئا" من الراحة حين نتعرض لموقف ضاغط، ولكنها راحة مؤقتة، وانها حين تنتهي قد تجعل الفرد في حال اسوأ. ويحدد لاهي ثلاث استراتيجيات شائعة هي:

أ. الانسحاب Withdrawal. نحن نتعامل احيانا" مع الضغط بالانسحاب منه. ففي سبيل المثال، الزوج الذي يضطر الى التعامل بشكل غير فعال في زواج غير سعيد فإنه ما ان يرجع الى بيته بعد عمله ويتناول الغداء فيه حتى يغادره الى المقاهي أو اماكن أخرى ويعود متأخرا" في الليل.

ب. العدوان Aggression. يعدّ العدوان ردّ فعل أو استجابة شائعة عندما يصاب الفرد بالاحباط أو يتعرض الى مواقف ضاغطة. فالشاب الذي يحاول اقامة علاقة مع فتاة ويفشل، فإنه يمارس ضدها افعالا" عدوانية مثل الحط من قيمتها أو التشهير بسمعتها.

ج. الآليات الدفاعية Defense Mechanisms. وتتضمن الاساليب اللاشعورية وقد حددها لاهي بـ (الازاحة، التسامي، الاسقاط، التكوين العكسي، النكوص، التبرير، الكبت، الانكار) والتي سبق الاشارة اليها (Lahey,2002,P.515-518).

ثانياً: تصنيف اتكنسون وهيلارد (2003) Atkinson & Hilgards .

يصنف هذان العالمان مهارات التعامل Coping Skills الى نوعين هما :
التركيز على المشكلة ، والتركيز على الانفعال.

1. التعامل بالتركيز على المشكلة Problem Focused Coping .

هنالك استراتيجيات كثيرة تستخدم لحل المشاكل ، أحداها تبدأ بتحديد المشكلة وبعدها يقوم الفرد بإيجاد بدائل أو حلول ، آخذاً بنظر الاعتبار كلفة ومنفعة كل بديل منها ثم يوازن بينها ليختار منها البديل المناسب . وهذه الطريقة تستهدف ايضاً ، قيام الفرد بتغيير شيء ما بخصوص نفسه بدلاً من تغيير البيئة المحيطة به مثل تغيير اهدافه وإيجاد مصادر بديله لاشباع حاجاته أو تعلم مهارات جديدة.

على أن نجاح الافراد باستخدام هذه الاستراتيجية يتوقف على مدى ما لديهم من خبرات ومستوى قدرتهم بالسيطرة على الذات. ويشير الباحثان أن الافراد الذين يستعملون أسلوب التعامل بالتركيز على المشكلة لدى مواجهتهم مواقف ضاغطة يكون مستوى الاكتئاب لديهم خلال الموقف الضاغط وبعده اقل مقارنة بالافراد الذين لا يستخدمون هذه الاستراتيجية.

2. التعامل بالتركيز على الانفعال Emotion Focused Coping .

حين يواجه الفرد موقفاً لا يمكن السيطرة عليه ، ويثير فيه انفعالات سلبية فإنه يعمد الى التركيز على هذه الانفعالات كي لا تستحوذ عليه وتجعله غير قادر على القيام بعمل يمكنه من حل المشكلة ، وتدعى هذه الطريقة (التركيز على الانفعالات).

ويشير هذان العالمان الى أن بعض الباحثين مثل (موس Moos) قسموا اساليب التعامل مع الانفعالات الى نوعين:

1. استراتيجيات سلوكية وتتضمن تمارين بدنية، و تناول الكحول أو العقاقير المهدئة، أو السعي للحصول على اسناد عاطفي من الاصدقاء.
2. استراتيجيات معرفية. تتضمن اعادة تقويم الموقف.

(Atkinson & Hilgards,2003,P.514-518)

مناقشة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

مما تقدم عرضه لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية نجد انها تنقسم الى نوعين، الأول: مواجهة الضغوط، والثاني: الهروب من مواجهتها، وكل نوع منها يأخذ شكل اسلوبيين: سلوكي ومعرفي.

ففي مواجهة الضغوط يكون الهدف هو تغيير الموقف أو ازالة مصدر الضغط أو حلّ المشكلة والسيطرة على ردود الفعل اتجاهه أو محاولة ايجاد بدائل أو تعلّم مهارات جديدة أو طلب المساعدة والاسناد من الآخرين ذوي الخبرة أو الاشخاص الذين مرّوا بنفس المواقف أو التمسك بالدين الذي يمنح القوة والأمل والتحدي والتخلص من التوتر والقلق.

اما في الهروب بنوعيه (السلوكي والمعرفي) فيكون بانشغال الفرد بأمور أو نشاطات لا تخص المشكلة مثل الاكثار من الأكل أو التدخين أو التفكير باعداد سفر، أو التمني بعودة الأمور الى مجراها السابق أو استخدام الآليات الدفاعية اللاشعورية، بهدف خفض الضغط والتوتر لكنها لا تؤدي الى حلّ المشكلة أو تجنب سببها، وانما تؤدي الى راحة آنية ولوقت قصير.

دراسات سابقة:

يتضمن هذا الجزء عرضاً موجزاً لأهم الدراسات المحلية والعربية والاجنبية، في محورين لكل من متغيري البحث، الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

المحور الاول: دراسات تناولت (الذكاء الانفعالي)

أ: دراسات عربية

1. دراسة جودة 2001.

(دراسة لبعض مكونات الذكاء الانفعالي في علاقتها بمركز التحكم لدى طلاب الجامعة)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بمركز التحكم الداخلي والخارجي. وأجريت على عينة من طلبة الجامعة بها (مصر) بلغ قوامها (410) طالباً وطالبة بمتوسط عمري قدره (19.7) عاماً.

وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي لجيرابك (Geraback, 1998) بعد تعريبه وتقنيته، ومقياس مركز التحكم من إعدادة أيضاً. ومن أهم نتائج الدراسة، وجود فروق دالة إحصائياً في الذكاء الانفعالي بين ذوي التحكم الداخلي والخارجي لصالح ذوي التحكم الداخلي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين (الذكور، الإناث) في الذكاء الانفعالي.

2. دراسة عوجة، 2002.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من: الذكاء المعرفي، والعمر، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المعرفي، والعمر، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي، وتكونت العينة من (64) طالباً و (194) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية (مصر) من التخصصات العلمية (رياضيات، كيمياء، طبيعة، تاريخ طبيعى) والتخصصات الأدبية (لغة عربية، لغة فرنسية)، وإستخدم الباحث ثلاثة مقاييس من إعدادة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، فيما لم تكن هنالك علاقة دالة إحصائياً

بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي، وبين البنين والبنات في الذكاء الانفعالي، وبين التخصصين العلمي والانساني.

3. دراسة أبو ناشي 2004

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة لبحث علاقة الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (205)

طالباً وطالبة بواقع (93) طالباً و (112) طالبة من كلية التربية النوعية بجامعة القاهرة (مصر). استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي من إعدادها، واختبار المهارات الاجتماعية من إعداد السيد السمدوني، والبروفيل الشخصي من إعداد جابر عبد الحميد وفؤاد أبو حطب، واختبار الذكاء العام من إعداد السيد محمد خيرى. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، ووجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاختبار الذكاء الانفعالي وبين الأبعاد الاجتماعية والسيطرة والاتزان الانفعالي، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لأبعاد الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية عن عدم وجود تمايز بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد سمات الشخصية.

4. دراسة الشناوي (2005)

(الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار- أون لنسبة الذكاء الانفعالي في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهام أبعاد الذكاء الانفعالي على قائمة بار- أون في التنبؤ بأساليب المجابهة المستخدمة، وأيضاً التعرف على أبعاد الذكاء الانفعالي المرتبطة بأساليب المجابهة التكيفية والأخرى المرتبطة بأساليب

المجابهة غير التكيفية. وتكونت عينة الدراسة من (327) من طلاب وطالبات كلية الآداب بجامعة المنوفية (مصر) بمدى عمري يتراوح بين 17 و 23 سنة. وتم استخدام قائمة الذكاء العجواني لبارون (Baron, Emotional Quotient Inventory, 1997) وقائمة المجابهة Cope Inventory لكارفر وآخرين (Carver, et al. 1989). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات إيجابية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأساليب المجابهة التكيفية، وارتباطات سالبة دالة مع أساليب المجابهة غير التكيفية، وعدم جد تفاعل بين الجنس وأبعاد الذكاء الانفعالي في التأثير على أساليب المجابهة، وانعدام الفروق بين الذكور والإناث على متوسطات درجات مكونات الذكاء الانفعالي.

5. دراسة فراج، 2005.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بمشاعر الغضب والعنوان لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة بين الذكاء الانفعالي ومشاعر الغضب والعنوان لدى طلاب كلية التربية شعبة التعليم الأساسي بجامعة الإسكندرية وقد تكونت

عينة الدراسة من 142 طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى شعبة التعليم الأساسي بواقع 65 طالباً و 77 طالبة، وتم تطبيق المقاييس الثلاثة لمتغيرات الدراسة عليهم، وأستخدم الباحث اختباراً لمعرفة دلالة الفروق، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر الغضب لصالح ذوى الذكاء الانفعالي المنخفض، وفروق مماثلة في السلوك العدواني لصالح ذوى الذكاء الانفعالي المنخفض وفي مشاعر الغضب لصالح الذكور، وفي مشاعر العدوان لصالح الذكور.

6. دراسة الديدي 2005

(الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده المختلفة واضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة ، وقد بلغ إجمالي العينة (91) طالبا وطالبة من طلبة جامعة عين شمس وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وعدد من اضطرابات الشخصية ، وانه اذا ارتفعت معدلات الذكاء الانفعالي انخفضت نسبة اضطرابات الشخصية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات مقياس المشاركة الانفعالية ومعالجة العلاقات الشخصية المتبادلة في اتجاه الإناث ، فيما كانت الفروق في المجموع الكلي لصالح الذكور.

7. دراسة الناشي 2005.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات لدى المدرسين ، ومعرفة ما اذا كانت هنالك فروق فردية تبعا لمتغيري العمر والجنس. تألفت عينة الدراسة من (400) مدرسا ومدرسة ، وقامت الباحثة باعداد مقياس للذكاء الانفعالي ومقياس لفاعلية الذات. وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين كل من الذكاء الاتفعالي وفاعلية الذات ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا فيما يخص متغيري الجنس والعمر (في:عزيز ، 2009، ص53).

8. دراسة الاحمدى 2006

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى

عينة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من (الذكاء المعرفي، والتحصيل الدراسي) لدى عينة مكونة من (126) من طلاب جامعة طيبة وطالباتها بالمدينة المنورة، كما هدفت إلى تعرف أثر كل من متغيرات (الجنس، والعمر، والتخصص الدراسي، والوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة) على الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي ومكوناته (الوعي الانفعالي - إدارة الانفعالات الشخصية - الدافعية الذاتية - التعاطف - إدارة انفعالات الآخرين) لدى أفراد عينة الدراسة. وقد تكونت أدوات

الدراسة من (مقياس الذكاء الانفعالي لـ دانييل جولمان، واختبار الذكاء المصور، واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي في البيئة السعودية)، وأجريت المعالجات

الإحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار (ت) للمتغيرات ذات المستويين، وتحليل التباين الأحادي للمتغيرات الأكثر من مستويين وأسفرت نتائج الدراسة

في ضوء المعالجات الإحصائية عن أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والذكاء المعرفي، في حين توجد علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التحصيل الدراسي والذكاء الانفعالي بمكوناته ودرجته الكلية، ما عدا مكوني (إدارة الانفعالات الشخصية، والتعاطف). كما كشفت النتائج بوجه عام عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيرات (الجنس ولصالح الاناث، والعمر، والوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة) على الذكاء الانفعالي، بينما لم يوجد تأثير دال لمتغير (التخصص الدراسي) على الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة وطالباتها من أفراد عينة البحث.

9. دراسة الدردير 2006

(الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة الى قياس الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة حسب المتغيرات: الجنس (ذكر - انثى) ، والتخصص (علمي - انساني) ، ومعرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي بكل من المتغيرات المعرفية الاتية: الذكاءات المتعددة ، والتفكير الابتكاري ، والتفكير الناقد ، ونسبة التباين الناتج للذكاء الانفعالي والمتغيرات السابقة. تكونت عينة الدراسة من (147 طالباً وطالبة) من طلاب كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي. واستخدم الباحث الادوات الاتية: مقياس الذكاء الانفعالي ، والتفكير الناقد ، والذكاء المتعدد. وتوصلت نتائج الدراسة الى: عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة والجنس (ذكر - انثى) وكذلك باختلاف التخصص (علمي - انساني) ، ولا توجد فروق بين الذكاء الانفعالي والذكاء اللغوي ، ولا توجد فروق بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المنطقي الرياضي والذكاء الموسيقي ، ووجد فروق دالة احصائياً بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الانفعالي لدى طلبة عينة الدراسة.

10. دراسة المصدر 2007.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة)

استهدفت الدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومجموعة من المتغيرات الانفعالية تمثلت في وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل ، وتمثلت مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الانفعالية التالية: وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل ؟ وكانت عينة الدراسة مكونة من 219 طالباً وطالبة من طلاب المستوى الثالث بكلية التربية بجامعة الأزهر بغزة ، وقد تم استخدام مجموعة من المقاييس ، للحصول على البيانات من أفراد العينة وهي مقياس الذكاء الانفعالي ، ومقياس وجهة الضبط ، ومقياس الخجل ، ومقياس تقدير الذات. كما تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها:

الوزن النسبي) النسبة المئوية (اختبار (T.test ت). وقد توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في وجهة الضبط والخجل، و وجود تأثير دال إحصائيا للذكاء الانفعالي على كل من وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل.

11. دراسة قشطه 2009.

الذكاء الانفعالي وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة

هدفت الدراسة الى: تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومهارات التأقلم في ضوء بعض المتغيرات وذلك من خلال معرفة الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير معدل التحصيل الدراسي والتخصص الدراسي ونوع السكن ، ومعرفة الفروق في مهارات التأقلم تبعاً لمتغير التخصص والمعدل الدراسي والترتيب في الأسرة ونوع السكن والتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في مهارات التأقلم، و الكشف عن أثر تفاعل التخصص الدراسي والذكاء الانفعالي على مهارات التأقلم.

واشارت الدراسة الى التأكيد المتزايد علي أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق التوافق والتأقلم والإنجاز الأكاديمي بوصفها تمثل السمات التي يعتمد عليهما الإدراك الانفعالي. وتبين أن لأسرة العاملين في مجال التربية دوراً "كبيراً" في تحسين الذكاء الانفعالي لدى الطالبات. واوصت بتوعية الاسرة وخاصة الأمهات بفائدة الحوار مع بناتهن وتوعيتهن بكيفية التعامل والتأقلم مع التطورات والتغيرات والضغوطات. ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة بخصوص:

متغيرات السكن (إيجار، ملك) والترتيب في الأسرة (الأول - الأوسط - الأخير) ومستوى الذكاء (مرتفع - منخفض) مما يعني أن المجتمع تسوده علاقات إيجابية وأن دور الأسرة والأصدقاء المقربين لا يقتصر على فرد دون آخر أو سن. فقد أظهرت الدراسة وجود توافق وتأقلم بين الطالبات وذكائهن الانفعالي من دون وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث أن جميع الطالبات ومن خلال التزامهن الديني وقدراتهن على ادراك انفعالاتهن وانفعالات الآخرين وفهمها والتعبير عنها قد جعلهن قدرات علي استخدام المعلومات وتجهيزها بحسب تعبير الباحث. وأشارت الدراسة الى وجود تشابه في ارتباط الذكاء الانفعالي بمدي كبير من المتغيرات ذات الأهمية، فالتوافق والتأقلم والإنجاز الأكاديمي لدى مرتفعات الذكاء الانفعالي مرتبط بالتوافق الأسري والعلاقات الإجتماعية والالتزام الديني والعلاقات الشخصية التي جميعها تسهم في تحسين قدرات الطالبات على مواجهة الضغوط. وتبين أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من الذكاء الوجداني يستطعن التغلب على ما يواجهن من مشكلات إنفعالية عن طريق التقدير الصحيح لمشكلاتهن وتنظيم انفعالاتهن ولديهن القدرة علي التعامل بفاعلية ومرونة مع ضغوطاتهن وهو ما يتيح لهن تحقيق أهدافهن وحاجاتهن مما يؤدي إلى حدوث التوافق والتأقلم مع أنفسهن ومع المجتمع.

ب. دراسات اجنبية.

1. دراسة جولمان 1997 Golman

دور المعسكرات الطلابية في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي لدى

طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور المعسكرات الطلابية في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي تألفت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلبة الجامعة من المواظبن على ارتياد المعسكرات الطلابية. استخدم الباحث مقياس تقدير الذات ، ومقياس الذكاء الانفعالي (من اعداد الباحث) ، وبعد تحليل البيانات

باستخدام معاملات الارتباط وتحليل التباين توصل الباحث الى أهمية دور المعسكرات الطلابية في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي لدى روادها من الطلبة، عن طريقة تنمية الأمن البدني، وبناء الأمان الانفعالي، وخلق شعور بالهوية، وتنمية الشعور بالانتماء، وتعزيز الكفاية وتحقيق الشعور بالمهمة. وإلى جانب هذا توصلت الدراسة إلى أنه يمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تعاون الوالدين مع اللجنة القائمة على التدريب (في: جولمان، 2000، ص 83).

2. دراسة جور 2000 Gore

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى تنمية الذكاء الانفعالي ومعرفة أثر ذلك في التوافق الاجتماعي للمراهقين، وذلك من خلال برنامج تدريبي صمم لتنمية الذكاء الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مكسيكو. وقد تم إخضاع عينة الدراسة لبرنامج تدريبي لمدة ستة أسابيع تناول مكونات الذكاء الانفعالي المتمثلة ب: التواصل، التعبير عن المشاعر، حل الصراع، التوازن ربط الجأش، والقابلية للتتبع والاختلاف. توصلت الدراسة في نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الاجتماعية والذكاء الانفعالي حيث ارتبط الافتقار في المهارات بين الشخصية لدى الطلاب بالمكونات الاجتماعية للذكاء الانفعالي وكذلك انعكس أثر البرنامج التدريبي على رفع الكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب وتحسن مستوى الذكاء الانفعالي لديهم مقارنة بمستواهم قبل البرنامج (في: قشطة، 2009، ص 98).

3. دراسة ليندلي 2001 Lindley

علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الشخصية مثل: (الانسيابية، والعصابية، وتقدير الذات). وتكونت عينة الدراسة من (105 طالباً و 211 طالبة) من طلاب جامعة اكسفورد، طبقت

عليهم قائمة جولمان للكفاءات الانفعالية (ECI) وبعض مقاييس الشخصية. اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائياً بين الذكاء الانفعالي و (الانبساطية وتقدير الذات) ، و علاقة سالبة دالة مع سمة العصابية ، و اظهرت الدراسة ايضاً عدم وجود فروق دالة بين الذكاء الانفعالي بين الطلبة والطالبات.

4. دراسة مكالبو 2002 Maccalupo

دور الذكاء الانفعالي في القيادة المتميزة

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين القيادة وكل من الذكاء الانفعالي، وقوة الاستراتيجيات، والقيادة الموقفية، وإستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي واختبار المهارات الشخصية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي (القدرة على فهم الانفعالات، والقدرة على إستخدام الانفعالات)، وعملية اتخاذ القرار لدى قادة المدارس، كما أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وقوة الاستراتيجيات والقيادة الموقفية، وبهذا يعد الذكاء الانفعالي عامل مهم ومساعد في إنجاح الدور القيادي كما يرى الباحث، وان الذكاء الانفعالي مكتسب، ويمكن تعلمه من التجارب الحياتية.

5. دراسة إليزابيث وآخرون 2003 Elizabeth, et al.

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالشخصية والسعادة والصحة لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وبعض المتغيرات كالشخصية والسعادة والصحة. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة جامعة كندا بلغ عددها (500) طالباً وطالبة متوسط أعمارهم (22.8) عاماً. استخدم الباحث مقياس بار اون ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس خاص بالمعلومات المرتبطة بالصحة Health-Related Information. وأشارت نتائج الدراسة إلى ان الذكاء الانفعالي يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة وحجم شبكة العلاقات الاجتماعية وجودتها. و يرتبط الذكاء الانفعالي بقوة أكثر من ارتباط

الشخصية بحجم العلاقات الاجتماعية بينما ترتبط الشخصية بدرجة قوية بكل من (حجم شبكة العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الحياة، تناول الكحوليات، عدد الأطباء الاستشاريين، الحالة الصحية). وأشارت الدراسة إلى اختبار إمكانية وجود عدد آخر من المتغيرات مثل (حجم العلاقات الاجتماعية) والتي يمكن التنبؤ بها من خلال خاصية الذكاء الانفعالي بطريقة أفضل من استخدام عامل (الشخصية).

مناقشة الدراسات التي تناولت (الذكاء الانفعالي).

استعرضت الباحثة ست عشرة دراسة، احدى عشرة منها عربية، وخمس اجنبية. وفي ضوء ما تقدم من استعراض لهذه الدراسات وتحليلها يمكن تحديد الآتي:

1. من حيث الهدف.

تتوعدت اهداف الدراسات السابقة من حيث المتغيرات المراد معرفة علاقتها بالذكاء الانفعالي (متغير أول) اذا شملت كلا من:

- مركز التحكم (الداخلي - الذكاء المعرفي والتحصييل الدراسي. والخارجي).
- الذكاء العام (IQ) والمهارات - اساليب المجابهة التكيفية. الاجتماعية.
- الفضب والعدوان. - فاعلية الذات.
- اضطرابات الشخصية. - التفكير الناقد والتفكير الابتكاري
- تقدير الذات والخلج. - مهارات التأقلم.
- التكيف الاجتماعي. - الانبساطية والعصابية.

اما الدراسة الحالية فهذفت الى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي باساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

2. من حيث العينة.

استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من حيث العدد والمهنة، وذلك بحسب هدف كل دراسة.

الا ان الباحثة حرصت ان تكون معظم عينات الدراسات هم من طلبة الجامعة وذلك لأن عينة الدراسة الحالية هم طلبة الجامعة، حيث قدمت ست عشرة دراسة، ثلاثة عشر دراسة منها كانت عينتها طلبة جامعة، فيما كانت عينات الدراسات الثلاث الأخرى من طلبة الثانوية ومدرسين وناس عاديين.

اما من حيث العدد فتراوح بين واحد وتسعون في دراسة الديدي، و خمسمائة في دراسة اليزابيس وآخرون. اما عينة الدراسة الحالية فبلغت 430 طالباً وطالبة.

3. من حيث الادوات المستخدمة.

استخدمت الدراسات السابقة ادوات قياس متنوعة، فبعضها اعتمدت على مقاييس جاهزة لباحثين آخرين مثل دراسة الشناوي الذي استخدم مقياس الذكاء الانفعالي لباراون وقائمة المجابهة لكافر، ودراسة الأحمد الذي اعتمد على مقياس الذكاء الانفعالي لجولان، ودراسة جودة الذي اعتمد على مقياس جيرابك بعد تعريبه وتقنيته.

واعتمد دراسات اخرى على مقاييس من اعداد الباحثين انفسهم مثل دراسة ابو ناشيء ودراسة عجوه ودراسة قشقة، اما الدراسة الحالية فستعتمد مقياساً من اعداد الباحثة.

4. من حيث النتائج.

اشارت نتائج بعض الدراسات الى وجود علاقة دالة احصائياً بين الذكاء الانفعالي وكل من:

• التحكم الداخلي والخارجي (لصالح التحكم الداخلي).

• سمات الشخصية.

• أساليب المجابهة التكيفية.

• التحصيل الدراسي.

• تقدير الذات.

• الانبساطية.

• الغضب والعدوان (لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض).

فيما اشارت نتائج دراسات اخرى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من:

- الذكاء المعرفي.

- الكفاءة الاجتماعية.

- التخصص (علمي - انساني).

المحور الثاني: دراسات عن اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

أ: دراسات عربية.

1. دراسة الحلو 1989

مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الى اجراء مقارنة بين الطلبة من ذوي مركز السيطرة الداخلي وذوي مركز السيطرة الخارجي في اساليب التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، تألفت عينة البحث من (400) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بغداد والجامعة المستنصرية للعام الدراسي 1988 - 1989، واستخدمت الباحثة بعض الاساليب الاحصائية مثل: الاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين لمتغير واحد، واختبار توكي. وظهرت نتائج الدراسة الى ان ذوي مركز السيطرة

الداخلي يختلفون عن ذوي مركز السيطرة الخارجي في تعاملهم مع الضغوط، اذ كان تعامل ذوي السيطرة الداخلية يميل الى مواجهة الضغوط فيما يميل ذوي السيطرة الخارجية الى تجنب الضغوط.

2. دراسة الدوري 1993.

كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد.

هدفت الدراسة الى التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية ، والطالبات الساكنات مع ذويهم على وفق متقيري (السكن والمرحلة الجامعية) ، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة جامعية ، (100) من طالبات الاقسام الداخلية ، و100 من الطالبات الساكنات مع ذويهم). استخدمت الباحثة مقياس التعامل مع الضغوط النفسية الذي اعدته الحلو 1989. وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذي دلالة احصائية في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية اذ ان الطالبات الساكنات مع ذويهم اكثر ميلا "لاستخدام (اسلوب المواجهة) ، فيما يأتي الاسلوب (التجنب) اكثر وضوحا" من اسلوب المواجهة لدى طالبات الاقسام الداخلية وهناك فروق دالة احصائية في كيفية التعامل مع الضغوط بين طالبات المرحلة الاولى وطالبات المرحلة الرابعة (الساكنات في الاقسام الداخلية) في استخدام اسلوب التعامل المعرفي مقارنة باسلوب المواجهة والتجنب ولصالح طالبات المرحلة الرابعة.

3. دراسة جرجيس 2002

(اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها، بالطمأنينة النفسية، والميول العصبية لدى الشباب الجامعي)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات استخدام اساليب التعامل مع ضغوط الحياة والطمأنينة لدى الشباب الجامعي، والتعرف على مستويات كل اسلوب من اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وكل عرض من اعراض الميول

العصائية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين كل اسلوب من اساليب التعامل مع ضغوط الحياة والطمأنينة من جهة وكل عرض من اعراض الميول العصائية من جهة اخرى، ومعرفة دلالة الفروق في كل اسلوب من اساليب التعامل مع ضغوط الحياة والطمأنينة والميول العصائية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والاختصاص، والحالة الاقتصادية، وتحصيل الوالدين. تألفت عينة الدراسة من (540) طالباً وطالبة من طلبة جامعة صلاح الدين في اربيل. وقام الباحث ببناء مقياس لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، وتطبيق مقياس ماسلو للامن النفسي، ومقياس كراون كرسب للميول العصائية وتوصلت نتائج الدراسة الى ان هناك مستوى عال دال احصائياً على مقياس اساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومستوى متوسط غير دال احصائياً على مقياس الميول العصائية، وهناك مستوى عال دال على مقياس الامن النفسي لماسلو، وعدم ظهور فروق ذات دلالة احصائية في اساليب التعامل تبعاً للحالة الاقتصادية والتخصص الدراسي (علمي - انساني) ومستوى تعليم الوالدين. وهناك فروق دالة احصائياً في اسلوبي التجنبية والميكانزمات الدفاعية لصالح الذكور مقارنة بالاناث.

4. دراسة الملا 2002

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومظاهر الاكتئاب لدى طلبة جامعة

الامارات

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب جامعة الإمارات في كل من أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية، والكشف أيضاً عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على الاكتئاب في أساليب تعاملهم مع الضغوط، فضلاً عن الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمظاهر الاكتئابية عن طريق هذه الأساليب. وشملت عينة الدراسة 234 طالباً وطالبة بمتوسط عمر 21.15 سنة، وقد طبق عليهم مقياس عمليات تحمل الضغوط، واختبار الاكتئاب متعدد الدرجات. وأسفرت نتائج الدراسة عن كون الإناث

أكثر اكتئاباً من الذكور، وأنهن يستخدمن الأساليب موجّهة نحو الأنفعال عند تعاملهن مع الضغوط، كذلك تبين أن منخفضي الدرجة على الاكتئاب يستخدمون أساليب موجّهة نحو المشكلة على عكس مرتفعي الدرجة، وأن استخدام العديد من أساليب التعامل الموجّهة انفعالياً يمكنه أن ينبئ بالعديد من مظاهر الاكتئاب.

5. دراسة المغزومي 2004

الاحترق النفسي وعلاقته بنمط الشخصية واساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين

كان من بين أهداف الدراسة التعرف على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وتألّفت عينة الدراسة من (350 معلماً ومعلمة) من المدارس الابتدائية، واستخدم الأساليب الإحصائية (الاختبار التائي، مربع كاي، تحليل التباين) وتوصلت نتائج الدراسة أن الاحتراق النفسي يحدث من أساليب ينتقيها الفرد للتصدي لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلم بسمات سوية، واستخدم أساليب مواجهة فعالة تساعد على حل المشكلات والتخلص كلية من أسباب الضغوط مثل مواجهة الضغوط أو الاسناد العائلي والاجتماعي، فيترتب على ذلك تفادي الاصابه بالاحتراق النفسي؛ أما إذا حدث عكس ذلك بحيث تكون سمات الفرد الشخصية تجعله أكثر قابلية للاستثارة للضغوط الخارجية، وعدم القدرة على اختيار أساليب المواجهة المناسبة والملاءمة للمواقف الضاغطة مثل الهروب من المشكلة (تناول الكحول، التدخين، المهدأت)، يترتب على ذلك أن يكون الفرد ضحية للكثير من المشكلات النفسية الناتجة عن عدم القدرة على التوافق، والتي من بينها الاحتراق النفسي.

6. دراسة المخلص 2004.

(العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التعامل لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية)

هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، و التعرف على الأساليب المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. وتألّفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية. أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: (التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)، كما دلت النتائج على الاستنتاج بأن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

7. دراسة الزيد 2005.

(إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات)

هدفت الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة بجامعة قطر، بحسب المتغيرات التالية: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144 طالباً) و (140) طالبة. وتم

استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والاختبار التائي (ت) وتحليل التباين. و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتفكير الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية (طلبة من بلدان مختلفة)، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

8. دراسة عبد الفني 2006.

(أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة)

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة أنماط التعلق، بكل من الرضا عن الحياة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من ٦٢٠ من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: العمر، والمستوى التعليمي، والعمل، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق كل من مقياس أنماط تعلق الراشدين Bernann et,al لبيرنن وآخرين، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي 1999، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي 1998.

وكان من بين نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على بعدي التعلق و القلق التجنبي وبين درجاتهم في الدرجة الكلية لكل من الأساليب الإيجابية والسلبية للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث ارتبط التعلق القلق إيجابياً مع الدرجة الكلية للمواجهة السلبية، بينما ارتبط التعلق التجنبي سلبياً مع الدرجة الكلية للمواجهة الإيجابية. و وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من أنماط تعلق مختلفة بالدرجة الكلية لكل من الأساليب الإيجابية والسلبية للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث وجدت فروق في الأساليب الإيجابية بين أفراد نمط التعلق الآمن وكل من الأفراد من نمطي التعلق الخائف والرافض لصالح أفراد التعلق الآمن، كما وجدت فروق بين أفراد نمط التعلق المشغول وكل من أفراد التعلق الخائف والرافض في اتجاه الأفراد من نمط التعلق المشغول، بينما وجدت فروق في الأساليب السلبية بين أفراد نمط التعلق الآمن وكل من أفراد التعلق الخائف والمشغول لصالحهما.

ب. الدراسات الاجنبية

1. دراسة اولندك 1990 Olwendik

(أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالثقة بالنفس والاكتئاب والقلق لدى

طلبة جامعة هارفرد)

هدفت الدراسة الى معرفة اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب، وما اذا كانت هناك فروق بين اساليب التعامل بين الاناث والذكور. تألفت عينة الدراسة من (370) طالبا وطالبة من طلبة جامعة هارفرد. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية وتحليل النتائج توصلت الدراسة الى ان اسلوب مواجهة المشكلة والتصدي لها يرتبط ارتباطا ايجابيا وعاليا بالثقة بالنفس، واسلوب الهروب والتجنب يرتبط بكل من القلق والاكتئاب، وان استخدام الاسلوب الروحي والايماي كان اعلى لدى الاناث منه لدى الذكور، بينما لم يكن هناك فروق دالة احصائية في اسلوب الهروب من المشكلة بتناول (العقاقير والكحول والتدخين) (في: جرجيس، 2002، ص53).

2. دراسة رود ولوينزون 1992 Rohde & Lewinso

اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكثاب لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الى التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكثاب لدى افراد عينة الدراسة ، وهل هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث. تألفت العينة من (220) طالباً وطالبة. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية ، توصلت الدراسة

الى أن مجال الهروب من الواقع يرتبط بأصابة الفرد بالاكثاب في الوقت نفسه. وتمتلك ايضا التأثير المباشر والفعال في الاصابة بالاكثاب في المستقبل وأن مجال سيطرة الذات المعرفية لاترتبط بالاكثاب الانبي او المستقبلي، وأنه ليس هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث من افراد عينة الدراسة.

3. دراسة بلتر 1999 Platter

(العلاقة بين الذكاء الاجتماعي واساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية لدى طلبة الجامعة)

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء الاجتماعي واساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (107) طالباً من طلاب الجامعة والخريجين من جامعتين قرويتين يمثلون مجموعات من القوقازيين والأمريكيين من أصل أفريقي. وتم استخدام مقياس الذكاء الاجتماعي متعدد العوامل ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية من اعدادهم. ومن أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط بين الذكاء الاجتماعي والإدراك الحسي واساليب التعامل. وعدم وجود ارتباط بين اساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية ومكونات الذكاء الاجتماعي المدرك، وارتبطت اساليب

التعامل مع الضغوط الدفاعية التكيفية مع المعرفة الاجتماعية والسيطرة فقط بعد الأخذ في الاعتبار السببية المعرفية.

4. دراسة ستوني 2000 Stone

(استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المراهقين)

هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المراهقين، وهل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من افراد العينة.

تألفت عينة الدراسة من (350) مراهقا ومراهقة يبلغ متوسط اعمارهم (16,5) سنة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى: ان المراهقين استخدموا اسلوب التجنب والهروب ب 45% من الوقت للتعامل مع الاحداث الضاغطة ، يليه اسلوب خفض التوتر (رياضة ، آكل ، استجمام) ثم طلب المساعدة من الوالدين والاصدقاء(في: Santrock,200,p.245).

مناقشة الدراسات التي تناولت اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

استعرضت الباحثة اثني عشرة دراسة ، ثمان دراسات عربية ، واربعة دراسات اجنبية. وفي ضوء ما تقدم من استعراض لهذه الدراسات وتحليلها يمكن تحديد الآتي:

1. من حيث الهدف.

تتوزع اهداف الدراسات السابقة من حيث المتغيرات المراد معرفة علاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية اذ شملت كل من:

- مركز السيطرة(الداخلي والخارجي).
- انماط التعلق والرضا عن الحياة.
- الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب.

- الطمأنينة النفسية والميول العصائية.
- مصادر الضغوط (اسرية، اجتماعية، شخصية).
- كيفية التعامل مع الضغوط (اسلوب المواجهة والاسلوب التجني).
- مظاهر الاكتئاب.
- الذكاء الاجتماعي.

اما الدراسة الحالية فهدفت الى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي باساليب التعامل مع الضغوط النفسية وحددتها بأربعة هي (اسلوب المواجهة، أسلوب الاسناد الاجتماعي، الأسلوب الديني، وأسلوب الهروب).

2. من حيث العينة.

استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من حيث العدد والمهنة، وذلك بحسب هدف كل دراسة.

الا ان الباحثة حرصت ان تكون معظم عينات الدراسات هم من طلبة الجامعة وذلك لأن عينة الدراسة الحالية هم طلبة الجامعة، حيث قدمت اثني عشرة دراسة، تسعة دراسة منها كانت عينتها طلبة جامعة، فيما تنوعت عينات الدراسات الثلاثة الأخرى بين المعلمين والمراهقين والزوجات في مدينة مكة.

اما من حيث العدد فكان بين 107 في دراسة بليتر، 620 في دراسة عبد الغني. اما عينة الدراسة الحالية فبلغت 430 طالباً وطالبة جامعية.

3. من حيث الادوات المستخدمة.

استخدمت الدراسات السابقة ادوات قياس متنوعة، فبعضها اعتمدت على مقاييس جاهزة لباحثين آخرين مثل دراسة الدوري التي استخدمت مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للحلو، ودراسة عبد الغني الذي اعتمد على مقياس انماط تعلق الراشدين لبييرن ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي. واعتمدت دراسات اخرى على مقاييس من اعداد الباحثين انفسهم مثل دراسة

الحلو ودراسة جرجيس ودراسة بليتر، اما الدراسة الحالية فاعتمدت مقياساً من اعداد الباحثة.

4. من حيث النتائج.

كشفت نتائج الدراسات السابقة الى ان اسلوب مواجهة الضغوط يلجأ اليه

كل من:

• الافراد ذو مركز السيطرة الداخلي.

• الطالبات الساكنات مع ذويهم.

• الافراد الذين يتمتعون بالثقة بالنفس.

• الافراد ذو نمط التعلق الأمن.

وان اسلوب الهروب من مواجهة الضغوط يلجأ اليه كل من:

• الافراد ذو مركز السيطرة الخارجي.

• طالبات الاقسام الداخلية.

• الافراد ذو نمط التعلق الخائف.

• الافراد المكتئبون.

اشارت نتائج الدراسات الى ان اكثر اساليب التعامل مع الضغوط

استخداماً هي:

أ. اللجوء الى الدين، وطلب الدعم الاجتماعي، والتخطيط، في دراسة المخلص.

ب. التفكير الايجابي، واللجوء الى الله، و التنفيس الانفعالي، في دراسة الزيد.

التمثيل الثالث

أجراءات البحث



التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

التمثيل الثالث

ثانياً: بناء مقياس امتيالك التعامل مع الصعوبات النفسية

تجربة مع الصعوبات

ملاحظة المقترحات

التطبيق الأسطواني للمقياس

موسمات الصعوبات

موسمات الصعوبات

مصحح المقاييس

التطبيق النهائي للمقياس

النموذج الأحصائي

3

الفصل الثالث

اجراءات البحث

مقدمة

تتطلب اهداف البحث الحالي تحديد عينة من طلبة الجامعة، وبناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي، وأداة للتعامل مع الضغوط النفسية، تفيان بشروط المقاييس النفسية من حيث الصدق والثبات والموضوعية، لتكونا صالحتين لغرض تطبيقهما على العينة المختارة، وتحديد الوسائل الاحصائية الملائمة لتحليل البيانات ومعالجتها، وصولاً الى النتائج، وما يبنى عليها من توصيات ومقترحات. ويتحدد هذا الفصل بتقديم وصف لهذه الاجراءات، وعلى النحو الآتي:

عينة البحث:

هنالك مجموعة من الاعتبارات العلمية التي يتم على وفقها تحديد حجم العينة المناسبة للبحث تتمثل بالآتي:

1. ترى (Nunnly) ان نسبة افراد العينة الى عدد فقرات المقياس ينبغي ان لا تقل عن نسبة (1:5) لتقليل خطأ الصدفة في التحليل الاحصائي (Nunnly,1979,P.262).

2. ويرى الزويبي والحمداني ان العينة المناسبة لبناء المقاييس النفسية هي التي تتألف من (400) فرداً "فاكثر بطريقة الاختيار العشوائي) الزويبي والحمداني، 1981، ص13).

وقد تحقق هذان الشرطان في اختيار عينة البحث الحالي اذ ان عدد افراد العينة (430) فرداً، وعدد فقرات مقياس الذكاء الانفعالي (50) فقرة وعدد

فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (14) فقرة ،وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

توزيع افراد عينة البحث الاساسية بحسب الجامعة والكلية والجنس والاختصاص

الجامعة والكلية والاختصاص	الاختصاص الانساني		الاختصاص العلمي		الجامعة والكلية العلمية
	ذكور	انثى	ذكور	انثى	
جامعة بغداد					جامعة بغداد
العلوم السياسية	20	20	23	19	الهندسة
-----	---	---	16	14	العلوم
تربية / ابن رشد	15	15	15	25	تربية / ابن الهيثم
الجامعة المستنصرية					الجامعة المستنصرية
التربية / الارشاد	24	16	15	20	التربية / فيزياء
جامعة الموصل					جامعة الموصل
القانون	20	22	14	16	العلوم
-----	---	---	23	17	التمريض
جامعة البصرة					جامعة البصرة
الادارة والاقتصاد / ادارة الاعمال	21	20	9	11	الادارة والاقتصاد / الاحصاء
المجموع بحسب الجنس	100	93	115	122	المجموع بحسب الجنس
النسبة المئوية	%23.60	%21.28	%26.75	%28.37	النسبة المئوية
المجموع بحسب الاختصاص	193		237		المجموع بحسب الاختصاص
النسبة المئوية	%44.99		%55.11		النسبة المئوية
المجموع العام	430				المجموع العام

اداءات البحث:

تطلب البحث الحالي بناء اداتين الاولى لقياس الذكاء الانفعالي ، والثانية لمعرفة اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، وفيما يلي عرض مفصل لكل منهما:

اولاً: بناء مقياس الذكاء الانفعالي.

صياغة الفقرات

تم الاطلاع على عدد من المقاييس بهدف الحصول على فقرات مناسبة للاداءة وهي:-

1. مقياس بار اون - ترجمة صفاء الاعسر.
2. مقياس منى حسين الشدي.
3. مقياس صفاء الاعسر.
4. مقياس رائدة محمود قشطة.
5. مقياس فيجنشنتيه ترجمة درويش وآخرون.

كما قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية من طلبة الجامعة مكونة من 30 طالباً وطالبة تضمنت اربعة اسئلة تستطلع اراءهم بالفكرة التي يحملونها عن الذكاء الانفعالي ملحق (1). تم بعدها تحليل اجابات الطلبة وتوحيد الافكار الواردة فيها وجرى صياغتها في تسع فقرات وبالرجوع الى المقاييس السابقة تم اخذ (48) فقرة منها وعلى النحو الآتي:

مقياس بار اون - ترجمة صفاء الاعسر، (15) فقرة

مقياس منى حسين الشدي ، (11) فقرة

مقياس صفاء الاعسر ، (3) فقرة

مقياس رائدة محمود قشطة ، (6) فقرة

مقياس فيجنشتيه ترجمة درويش وآخرون، (13) فقرة.

وأضافت الباحثة أربع فقرات اعتماداً على ما أشارت إليه الأدبيات والاطر النظرية ، فاصبح المقياس بصورته الأولية مكوناً من (61) فقرة ، ملحق (2) ، موزعة على أربعة مجالات للذكاء الانفعالي وكما هي موضحة في جدول (3).

جدول (3)

مجالات مقياس الذكاء الانفعالي وعدد الفقرات التي تمثلها في المقياس

المجال	عدد الفقرات
الوعي الذاتي بالمشاعر والانفعالات	16
التظيم الذاتي (ادارة المشاعر والانفعالات)	14
العلاقات الاجتماعية	14
المهارات والمسؤولية الاجتماعية	17

صلاحية الفقرات.

تقتضي عملية بناء المقياس النفسي ضرورة عرضه ، قبل تطبيقه ، على خبراء ذوي علاقة بالموضوع ، ليقرروا مدى صلاحية فقراته. ولقد تم عرض فقرات المقياس بصورته الاولى (ملحق 4) على خبراء في علم النفس والصحة النفسية (ملحق 3).

وفي ضوء هذا المؤشر لم تحصل تسع فقرات على نسبة اتفاق 75% فأكثر وكما هو موضح في جدول (4) ، فتم استبعادها (ملحق 5) وتم تعديل ست فقرات مثبته قبل التعديل وبعده في ملحق (6) .

جدول (4)

آراء الخبراء في بيان صلاحية فقرات مكونات مقياس الذكاء الانفعالي

المتغير	عدد الفقرات الكلية	الفقرات المحذوفة	الموافقون			غير الموافق
			العدد	النسبة المئوية	النسبة المئوية	
1 الوعي الذاتي	16	1، 4، 13	13	93%	1	7%
2 التنظيم الذاتي	14	1	11	79%	3	21%
3 العلاقات الاجتماعية	14	5، 14	12	86%	2	14%
4 المهارات والمسؤولية الاجتماعية	17	4، 10، 14	11	79%	3	21%

التطبيق الاستطلاعي للمقياس.

كان الهدف من هذا التطبيق هو معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس، وطريقة الاجابة عليه والوقت المستغرق في الاجابة.

ولتحقيق ذلك، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة الجامعة مؤلفة من (40) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً من جامعة بغداد من كلية العلوم وكلية العلوم السياسية موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص، وكما هو موضح في جدول (5).

جدول (5)

عينة التطبيق الاستطلاعي

الكلية	التخصص	ذكور	إناث
العلوم السياسية	انساني	10	10
العلوم	علمي	10	10
المجموع		20	20

الاجراءات الاحصائية لتحليل صلاحية فقرات مقياس الذكاء الانفعالي
ان الهدف من تحليل الفقرات هو الحصول على بيانات لغرض حساب القوة
التمييزية لفقرات المقياس.

ويقصد بتمييز الفقرات مدى قدرة فقرات الاختبار على التمييز بين
المستويات العليا والدنيا للافراد فيما يخص الصفة التي يقيسها المقياس أو
الاختبار (الزوبعي وآخرون، 1981، ص 17).

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي، تم تطبيق
المقياس على عينة مؤلفة من (200) طالبا وطالبة من جامعتي بغداد
والمستصرية، وبواقع (100) طالبة و (100) طالب من الاختصاصات العلمية
والانسانية. وبعد جمع درجات كل استبانة (مفحوص) على فقرات المقياس
لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة، تم ترتيبها تنازليا، ابتداءا
من أعلى الدرجات وانتهاءا بادناها.

ولغرض الحصول على مجموعتين تميزان بأكبر حجم واقصى تباين
بينهما (Ebel, 1972, p.392, Anastasi, 1976, p.208)، تم اختيار نسبة الـ (27%)
من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، ونسبة الـ (27%) من الاستمارات
التي حصلت على ادنى الدرجات، وبواقع (54) استمارة لكل مجموعة. وبعد ان
حللت الفقرات البالغ عددها (52) فقرة باستعمال الاختبار التائي لعينتين
مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من
فقرات المقياس، وبموازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة الجدولية
البالغة (1.96) تبين ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى (0.05)
باستثناء الفقرة السادسة، وكما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6)

حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
5.338	0.989	3.24	0.744	4.11	1
2.459	1.170	3.37	0.966	3.83	2
5.278	1.077	3.50	0.966	4.48	3
3.311	1.033	3.37	0.846	4.04	4
4.497	1.059	2.48	1.235	3.39	5
4.490 *	1.231	2.74	1.327	3.11	6
4.490	1.192	3.44	0.977	4.37	7
6.434	1.059	3.52	0.564	4.61	8
4.198	1.344	3.07	1.073	4.02	9
5.103	0.933	3.19	1.089	4.15	10
7.375	1.202	3.09	0.677	4.65	11
2.469	1.022	3.22	1.132	3.76	12
3.643	1.214	2.81	1.123	3.61	13
3.721	1.190	2.59	1.209	3.48	14
5.589	1.195	3.07	1.017	4.15	15
2.597	1.186	2.63	1.449	3.22	16
6.175	1.239	3.11	0.948	4.31	17
8.185	1.260	2.81	0.787	4.28	18
7.150	1.243	3.24	0.659	4.59	19
4.284	1.176	3.11	1.009	4.04	20

القيمة الثانية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
7.583	1.286	3.31	.521	4.74	21
2.469	1.431	2.63	1.532	3.35	22
6.289	1.071	3.28	0.834	4.39	23
8.682	1.103	3.09	0.574	4.52	24
7.424	1.268	3.43	0.564	4.72	25
2.883	1.318	2.87	1.076	3.56	26
5.408	0.970	3.76	0.731	4.65	27
4.425	1.076	2.89	0.834	3.72	28
4.238	1.054	3.61	0.808	4.37	29
2.531	1.265	3.39	1.133	4.00	30
5.848	1.047	2.81	0.908	3.93	31
7.363	1.003	3.56	0.556	4.74	32
3.879	1.163	2.93	1.071	3.80	33
5.825	1.166	3.00	0.930	4.24	34
8.673	1.197	3.00	0.840	4.46	35
7.250	1.102	3.26	0.771	4.48	36
3.912	1.192	3.30	1.144	4.11	37
8.176	1.134	3.19	0.760	4.63	38
7.087	1.182	3.33	0.790	4.59	39
5.510	1.124	2.98	1.113	4.07	40
3.680	1.401	2.67	1.161	3.54	41
5.246	1.257	2.93	0.998	4.15	42

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
43	3.72	1.235	3.15	1.017	2.861
44	4.41	0.740	2.98	0.981	9.595
45	4.70	0.537	3.13	1.133	9.232
46	3.57	1.368	3.06	1.054	2.026
47	4.41	0.901	3.37	1.233	4.867
48	4.19	0.953	3.15	1.071	4.905
49	4.41	1.190	3.74	1.169	2.820
50	3.41	1.267	2.61	1.295	3.319
51	4.74	0.678	3.22	1.254	7.311
52	4.50	0.637	3.09	1.086	8.263

جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05)

ودرجة حرية 102 (N - 2)

♦ الفقرة السادسة غير دالة .

مؤشرات الصدق Validity Indexes .

يكون الاختبار صادقاً إذا قاس ما صمم لقياسه ، وهو التعريف التقليدي للصدق (Fonagy&Higgitt,1984,P.21) . كما يعني أيضاً " جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضعت لقياسه (Harrison,1983,P.11) .
لذا يعدّ الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية .

وعلى مطبق الاختبار في البحوث النفسية أن يدرك أمرين مهمين:

الأول. يحصل ان يكون الاختبار متصفاً بالثبات، ومع ذلك فإنه لا يتمتع بالصدق.

والثاني. ان الثبات شرط ضروري، ولكن ليس شرطاً "كافياً" للصدق (Marant, 1984, P.9).

وقد تحقق في المقياس الحالي مؤشران من الصدق هما :

1. الصدق الظاهري Face Validity

يرى كيدر Kidder ان الحصول على الصدق الظاهري هو احد الاجراءات المطلوبة في هذا المجال (Kidder, 1987, P.132)، ويشير ايبيل Ebel الى أن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.455).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس والصحة النفسية، وكما مرّ ذكره في (صلاحية الفقرات).

2. صدق البناء

يقصد بصدق البناء، مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي وآخرون، 1980، ص43) ويعني أيضاً "تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها" (Cronbach, 1964, P.120). وتعرفه انستازي بأنه المدى الذي يمكن بموجبه نقرر ان المقياس يقيس بناءاً "نظرياً" محدداً، أو خاصية معينة (Anstasi, 1976, P.151).

ولتحقيق هذا المؤشر من الصدق تم استخدام علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، أذ أنه يهتم بمعرفة كون كل فقرة من الفقرات تسير في

الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله ليكون متجانساً" (عبد الرحمن، 1997، ص207).

ولغرض أستخراج علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات افراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس بالاعتماد على البيانات المتوافرة من العينة المستخدمة في اسلوب العينتين المتطرفتين (العليا والدنيا) . ويرى العيسوي ان معامل الارتباط المرتفع يشير الى قوة ارتباط الفقرة بالمقياس ، وان هذا الأسلوب يفترض أن الدرجة الكلية للفرد على المقياس تعدّ مؤشراً لصدقه (العيسوي 1974 ، ص50).

وبعد ادخال البيانات في الحاسوب واجراء التحليل الاحصائي باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على كلّ فقرة ودرجاتهم الكلية على الاختبار، اشارت النتائج الى ان (50) فقرة من الفقرات كانت دالة ، وفقرتان هما (6 و 29) ارتباطاتها ضعيفة مع الدرجة الكلية للمقياس وغير دالة احصائياً" ، وكما هو موضح في الجدول (7). وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (50) فقرة، وكما هو موضح في ملحق (7) .

هذا وتعدّ القوة التمييزية للفقرات احدى مؤشرات صدق البناء (فرج، 1980، ص319) وقد تمتع بها المقياس كما سبق ذكره.

جدول (7)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي

الدرجة الكلية	الدرجة الفقرة	القيمة	الدرجة الفقرة
0.577**	27	0.390*	1
0.441**	28	0.343*	2
		0.366*	3
0.572**	30	0.386**	4
0.282*	31	0.475**	5
0.384**	32		
0.299*	33	0.496**	7
0.361*	34	0.355*	8
0.367*	35	0.347*	9
0.395**	36	0.435**	10
0.297*	37	0.410**	11
0.446**	38	0.301*	12
0.304*	39	0.335*	13
0.310*	40	0.304*	14
0.203*	41	0.410**	15
0.454**	42	0.399**	16
0.341*	43	0.375**	17
0.511**	44	0.395**	18
0.372*	45	0.491**	19
0.401**	46	0.384**	20
0.527**	47	0.434**	21

الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط
22	0.301*	48	0.468**
23	0.290**	49	0.291*
24	0.355**	50	0.338*
25	0.469**	51	0.345*
26	0.385**	52	0.433**

♦ الفقرات دالة عند مستوى دلالة 0.05.

♦♦ الفقرات دالة عند مستوى دلالة 0.001.

استقرار 5 و 25 المطالبين

مؤشرات الثبات Reliability Indexes

يقصد بالثبات ان يعطي الاختبار النتائج نفسها أو قريباً منها اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم في الظروف نفسها (Kerlinger,1977,p.249).

وقد تم استخراج الثبات بثلاث طرائق هي:

1. طريقة اعادة الاختبار - Retest - Test.

يعتمد حساب الثبات بهذه الطريقة على تطبيق المقياس على عينة معينة ثم اعادة التطبيق بعد فاصل زمني يحدد على وفق طبيعة العينة والسمة المقاسة، ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والذي يمثل معامل ثبات واستقرار المقياس عبر الزمن (Zeller&Carmines,1986,P.52).

وقد تم حساب الثبات بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة، ثم اعادة التطبيق بعد مرور (16) يوماً، اذ اشار الظاهر الى أن المدة بين الاختبارين يجب أن لا تكون طويلة بحيث يتأثر بعامل النمو، ولا تكون قصيرة فيتم تذكر اجابات الاختبار الأول، ولهذا يجب ان تتراوح المدة بين تطبيق الاختبارين الاول والثاني بـ (15. 20) يوماً (الظاهر وآخرون، 1999، ص142).

ولقد استوفت الباحثة هذا الشرط اذ قامت باجراء التطبيق الأول بتاريخ 2009/10/26 واعادة تطبيق الاختبار بتاريخ 2009/11/11 وبذلك تكون المدة بين التطبيقين هي (16) يوما".

وبعد حساب الدرجة الكلية لأجابات كل فرد من افراد العينة في التطبيقين، تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين الاول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (0.80) اعتماداً على معامل ارتباط بيرسون، وعند حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط وجد أنها تساوي (6.153) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.021) عند مستوى (0.05) لذا فالارتباط ذو دلالة احصائية، جدول (8)، وبذلك يكون المقياس قد استوفى شرط تمتعه بالثبات بطريقة اعادة الاختبار.

جدول (8)

نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس الذكاء الانفعالي

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
			المجمعة	الفردية
الأول	191,81	19,421	6.153	2.021
الثاني	195,63	16,298		

2. طريقة التجزئة النصفية.

تقوم فكرة التجزئة النصفية على حساب معامل الارتباط بين علاقات مجموعة الثبات على صورتين متكافئتين يتم تقسيم الفقرات الى قسمين (فردي وزوجي). بمعنى أن تشكل الفقرات الفردية للمقياس احدى الصورتين وتشكل الفقرات الزوجية الصورة الأخرى(عودة، 1999، ص 230).

استخدمت الباحثة استمارات عينة التمييز البالغة (200) استمارة وتم تجزئة المقياس الى فقرات فردية واخرى زوجية ومن ثم حساب معامل ارتباط "بيرسون" ما بين النصفين فكانت قيمته (0.81). وقد تم تصحيح هذه القيمة باستخدام معادلة سبيرمان - بروان التصحيحية فوجد انها تساوي (0.89). وعند حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط وجد أنها تساوي (7.1) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.980) عند مستوى (0.05) لذا فالارتباط ذو دلالة احصائية ، وان المقياس يتمتع أيضاً بالثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكما موضح في الجدول (9).

جدول (9)

نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي

الأرقام	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
			الفردية	الزوجية
الزوجية	94.46	8.900	7.1	1.980
الفردية	95.24	9.016		

3. الخطأ المعياري للمقياس

يعدّ الخطأ المعياري للمقياس مؤشراً للثبات ولقدار الدقة في تفسير الدرجات اذ كلما ارتفع معامل الثبات كلما قل الخطأ المعياري للقياس، فاذا كانت قيمته كبيرة هذا يعني أن الدرجات غير دقيقة نسبياً فيما تكون الدرجات دقيقة عندما تكون قيمته صغيره (تايلر، 1983، ص 53).

وتشير انستازي 1976 الى أن الخطأ المعياري للقياس يمكن عدّه مؤشراً لثبات المقياس (Anstasi, 1976, p. 151).

وتفيد المعالجة الاحصائية لدرجات افراد العينة بكاملها (430) أن الخطأ المعياري للقياس كان (0.842) وهي قيمة صغيرة تدل على أن الدرجات دقيقة. فلو فرضنا أن احدهم حصل على درجة (90) في مقياس الذكاء الانفعالي فإن درجته

الحقيقية تقع ضمن مدى (90 + 0.842). وهذا مؤشر ثالث يدلّ على أن مقياس الذكاء الانفعالي يتمتع بالثبات.

طريقة القياس والتصحيح.

فضّل الخبراء الذين تم عرض مقياس الذكاء الانفعالي عليهم ، أن تكون البدائل محددة بخمسة هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) تعطى لها الدرجات (5- 4- 3- 2- 1) في الفقرات الايجابية، وبعبكسه للفقرات السلبية اذ احتوى المقياس على 16 فقرة سلبية هي المرقمة (5- 8- 10- 12- 13- 15- 21- 25- 27- 29- 31- 33- 34- 39- 40- 48). وتقاس الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجات الفقرات بعد تصحيحها ، اذ تكون أعلى درجة للمقياس هي (250) وأدنى درجة للمقياس هي (50). وبذلك اصبح المقياس جاهزاً" للاستخدام بصيغته النهائية (ملحق 7).

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الذكاء الانفعالي:

تم استخراج الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات عينة البحث البالغ عددها (430) طالباً وطالبة، (جدول 10). وتشير هذه الخصائص أن توزيع درجات افراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي قريب من التوزيع الاعتدالي .

جدول (10)

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الذكاء الانفعالي

الترتيب	الخاصة	الاحصائية الوصفية	القيمة
1	الوسط الحسابي	Mean	184.42
2	الوسيط	Median	184
3	المدى	Rang	103
4	الانحراف المعياري	Std.Dev	17.452
5	الخطا المعياري	Std.Error	0.842
6	المتوال	Mode	193

ثانياً : بناء مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

مقدمة:

اختلفت البحوث والادبيات في كيفية قياس الضغوط النفسية والتعامل معها ، فبعضها استخدم تقنيات الاختبارات الاسقاطية وبعضها استخدم اسلوب اعطاء الجمل الناقصة وعلى المستجيب اتمامها ، أو طرح عدد من البدائل في حل المشكلات أو الضغوط وعلى المستجيب أن يختار على وفق مدرج امام كل بديل في استخدامه لهذه الحلول (دائماً ، احياناً ، ابداً) أو طرح عدد من البدائل في حل المشكلات أو الضغوط وعلى المستجيب أن يختار واحداً منها فقط (Stone,1984,p.289).

وبالاطلاع على الدراسات السابقة في هذا المجال وخصوصاً المحلية منها مثل دراسة (الحلو 1989) اتبعت الباحثة الخطوات التالية في بناء مقياس البحث الحالي.

صياغة الفقرات.

تم الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة بهدف الحصول على فقرات مناسبة للأداة وهي:

1. مقياس بثينة منصور الحلو. 1989.

2. مقياس سعد الامارة 1995.

3. مقياس انتصار كرماني 2009.

وقد اكدت معظم البحوث والدراسات السابقة في بناء مقاييس الضغوط واساليب التعامل معها على ان يطرح سؤال مفتوح على عينة المجتمع المراد دراسته وذلك لذكر اهم الاحداث الضاغطة التي تعرض لها المقحوص وكيفية التعامل مع هذه الضغوط.

وعليه قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (30) طالباً وطالبة في قسمين علمي وإنساني بكلية التربية جامعة الموصل، تضمنت السؤال الآتي:

(اذكر الاحداث الضاغطة والمشكلات التي تعرضت لها خلال السنوات الماضية وخصوصاً " السنة الأخيرة ، وكيف تعاملت معها؟).

تم بعدها تصنيف اجاباتهم وتوحيد المشكلات الواردة فيها واساليب التعامل معها وتم صياغتها في اربع فقرات.

وبالرجوع الى المقاييس السابقة تم أخذ ست فقرات منها وكما يأتي:

1. مقياس بثينة الحلو: 4 فقرات .

2. مقياس انتصار كرماني: فقرة واحدة.

3. مقياس أسعد الامارة: فقرة واحدة.

واضافت الباحثة اربع فقرات اعتماداً على ما اشارت اليه الادبيات والاطر النظرية من مواقف تثير الضغوط النفسية واساليب التعامل معها ، فيما تم تحديد اساليب التعامل بأربعة هي:

1. اسلوب المواجهة للموقف والتصدي له.

2. الاسلوب الديني.

3. اسلوب الاسناد الاجتماعي.

4. الاسلوب التجنبي أو "الهروب" من مواجهة الموقف.

وبذلك اصبح المقياس مكوناً من (14) موقف ضاغط وتحت كل موقف

منها (أربعة) اساليب للتعامل معه ، وكما هو موضح في ملحق (7).

صلاحية الفقرات.

يتطلب بناء المقياس النفسي عرضه، قبل تطبيقه، على خبراء ذوي علاقة بالموضوع، ليقرروا مدى صلاحية فقراته. ولقد تم عرض فقرات المقياس بصورة الأولية (ملحق 9) على خبراء في علم النفس والصحة النفسية (ملحق 3) .

وكانت نسبة اتفاق الخبراء (100%) ولم يتم حذف اية فقرة، غير انهم اقترحوا بعض التعديلات، وقد أخذت الباحثة بها كما هي موضعه قبل التعديل وبعده في ملحق (10).

التطبيق الاستطلاعي للمقياس.

الهدف من هذا التطبيق هو معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس، وطريقة الاجابة عليه والوقت المستغرق في الاجابة.

ولتحقيق ذلك، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (40) طالبا وطالبة، تم اختيارهم عشوائيا من كلية العلوم وكلية العلوم السياسية بجامعة بغداد موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص وكما هو موضح في جدول (5) ، الذي سبقت الاشارة اليه في موضوع التطبيق الاستطلاعي لمقياس الذكاء الانفعالي، حيث قدم المقياسان في وقت واحد.

مؤشرات الصدق Validity Indexes .

تم استخراج مؤشرين للصدق هما:

1. الصدق الظاهري Face Validity .

ويعني عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لبيان مدى صلاحية فقراته وملائمتها للخاصية النفسية المراد قياسها .

ويرى بالدير Balder ان مقاييس الضغوط تتصف بهذا النوع من الصدق لانها تكون من واقع المستجيب وما قد يتعرض له من احداث (Balder,1982,p.108).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء وكما اشرنا في صلاحية الفقرات.

2. صدق البناء.

يرى عودة 1985 ان صدق البناء من افضل انواع الصدق المستخدمة لمعرفة صدق الاختبارات النفسية (عودة ، 1985 ، ص64).

ولأجل تحقيق هذ النوع من الصدق اختبرت الفرضية التي تشير الى اختلاف الجنسين، الذكور والاناث، في التعامل مع الضغوط النفسية، اذ اكدت الدراسات السابقة ان للجنس تأثيرا "كبيرا" في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وان هنالك فروقا" دالة احصائية بين الاساليب التي يستخدمها الاناث عن الذكور.

وقد تم حساب اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لعينة مكونة من 400 طالبا" وطالبة وبالتساوي ، بعدها تم استخراج قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (3) اذ بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (24.2) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (12.59) . وهذا يعني ان هنالك فروقا" ذات دلالة احصائية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين الاناث والذكور وكما هو موضح في جدول (11) ، وبذلك يكون المقياس قد تمتع بمؤشر صدق البناء.

جدول (11)

البيانات المستخدمة لاستخراج قيمة مربع كاي (كا2) لحساب الفروق بين درجات الاناث والذكور لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية لتحقيق صدق البناء

الجنس	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب	مجم	قيمة كاي2	
						المحسوبة	الاحتمالية
ذكور	1292	462	860	186	2800	24.2	12.59
اناث	1221	464	992	123	2800		
مجم	2513	926	1852	309	5600		

مؤشرات الثبات Reliability Indexes.

لغرض التحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار وذلك بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة، ثم اعادة التطبيق بعد مرور (16) يوما. وبعد حساب الدرجة الكلية لأجابات كل فرد من افراد العينة في التطبيقين، تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين الاول والثاني لكل اسلوب من الاساليب الاربعة على حده اذ بلغ معامل الثبات لأسلوب المواجهة (0.79)، واسلوب الاسناد الاجتماعي (0.73) والاسلوب الديني (0.76) واسلوب التجنب او الهروب (0.85).

وبعد حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط ومقارنتها بالقيمة الجدولية لكل اسلوب على حده وجد انها دالة عند مستوى (0.05) وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.021) وكما موضح في جدول (12).

جدول (12)

نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الاساليب	التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الثبات	
				الانحراف المعياري	القيمة
المواجهة	الأول	6.48	2.987	6.171	
	الثاني	6.88	3.107		
	الأول	6.52	2.76	6.186	
	الثاني	6.16	3.43		
	الأول	4.90	2.863	6.178	
	الثاني	4.75	3.311		
	الأول	0.58	0.958	6.159	
	الثاني	0.48	0.847		

تصحيح المقياس.

احتوى مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على "14" موقفاً ضاغطةً وتحت كل موقف "أربعة" اساليب للتعامل معه، وعلى المستجيب أن يختار موقفاً (بديلاً) واحداً فقط يعدّه الأكثر احتمالاً لاستخدامه له مع الموقف الضاغطة المطروح. وبما أن المقياس تصنيفي، فقد كان التصحيح باعطاء درجة "1" لكل بديل مختار. وبذلك تكون درجة أعلى بديل محتملة من البدائل الأربعة "14" وأقل درجة محتملة لأي بديل "صفر".

التطبيق النهائي للمقياسين

بعد أن تم بناء مقياسي الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية وأجراء كافة متطلبات المقياسين النفسية من الصدق والثبات، أصبح المقياسان جاهزين للتطبيق، وقامت الباحثة بتطبيق "كيس" المقياسين سوياً

وتطبيقهما على عينة البحث المؤلفة من (430) طالباً وطالبة في صفوفهم الدراسية دون إعطاء أية تعليمات إضافية حيث أكتفي بالتعليمات المطبوعة والتي وضعت في مقدمة المقياسين. هذا وكان معدل الوقت للأجابة على المقياسين بجلسة واحدة، بحدود عشرين دقيقة.

الوسائل الاحصائية

وظفت الباحثة الاحصاء الوصفي والاستدلالي المدرجة في أدناه، لاتمام اجراءات البحث وحساب نتائجه، مستعينة بالحقيبة الاحصائية (SPSS).

❖ الوسط الحسابي Mean ، المنوال Mode ، الخطأ المعياري للوسط الحسابي Standard Error of Mean ، الوسيط Median ، والانحراف المعياري Standard Deviation .

❖ معامل ارتباط بيرسون .

❖ معادلة سبيرمان بروان.

❖ معادلة مربع كاي (كا²).

❖ الاختبار التائي لعينة واحدة ، t- Test for s Single Sample .

❖ الاختبار الزائي Z.Test

❖ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t- Test for Independent Groups .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

مقدمة

المقدمة

المقدمة

المقدمة

المقدمة

المقدمة

المقدمة

4

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي، على وفق أهدافه المحددة في الفصل الأول، ومناقشة هذه النتائج، وما يبنى عليها من توصيات ومقترحات، وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: بناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة.

تحدد الهدف الأول ببناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة، وقد تحقق ذلك وتم بناء هذا المقياس من خلال الاجراءات المتعددة المتبعة في الفصل الثالث، والتي توصلت الى أن المقياس يتمتع بصدق وثبات كافيين، ولفقراته الخمسين القدرة على التمييز وله خصائص احصائية وصفية قريبة من التوزيع الاعتدالي.

الهدف الثاني: قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة كافة.

لأجل تحقيق هذا الهدف جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي على العينة المؤلفة من (430) طالباً وطالبة. وبعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ومقارنتها بالوسط الفرضي^(*) تبين أن متوسط درجات افراد العينة في الذكاء الانفعالي يبلغ (184.42) درجة وبانحراف معياري قدره (17.452) درجة. وعند اجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (150) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة احصائية في المعالجة، تبين ان هناك

* المتوسط الفرضي للأداة = أقل درجة + أعلى درجة / 2

$$150 = 2 / (250 + 50) =$$

فرقا دالا احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (40.90) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (429) وكما موضح في جدول (13).

جدول (13)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري

للذكاء الانفعالي

نوع الدلالة	القيمة التائية		المتوسط	الانحراف	المتوسط	المتغير
	الجدولية	الحسوبة	الفرضي	المعياري	الحسابي	
دالة	1.96	40.90	150	17.452	184.42	الذكاء الانفعالي

هذا يعني أن طلبة الجامعة يتمتعون بذكاء انفعالي اعلى من المتوسط النظري للذكاء الانفعالي وفقا لأداة البحث التي جرى تطبيقها عليهم وهو مؤشر ايجابي.

هدف الثالث: معرفة ما اذا كانت هنالك فروق في الذكاء الانفعالي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور- اناث) وبحسب التخصص (علمي - انساني).

أ. متغير الجنس (ذكور- اناث).

تبين ان الوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لدى الذكور هو (180) درجة ويا انحراف معياري قدره (17.458) فيما كان وسطه الحسابي عند الاناث (188.23) ويا انحراف معياري قدره (16.652) درجة. وبمعالجة هذه البيانات بالاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.501) درجة وهي اعلى من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وكما موضح في جدول (14).

جدول (14)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

نوع الدلالة	القيمة التائية		الانحراف		الجنس
	الحسوبة	الجدولية	المعيار	المعيار	
دالة	1.98	4.501	17.458	180	ذكور
			16.652	188.23	إناث

ولأن الفرق دال احصائياً فهذا يعني أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الاناث اعلى مقارنة بالذكور .

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه دراسة الاحمدي 2006، ودراسة عزيز 2009. وتختلف مع دراسة المصدر 2007 التي اشارت الى وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور في متغير الذكاء الانفعالي. بينما اشارت دراسة أبو ناشيء 2005 ودراسة الشناوي 2005 ودراسة ليندلي 2001 الى عدم وجود فروق دالة احصائياً في الذكاء الانفعالي بحسب متغير الجنس. علماً أن نتيجة البحث الحالي تتفق مع التوجهات النظرية القائلة بأن الذكاء الانفعالي لدى الاناث أعلى مستوى من الذكور.

والسبب في تفوق الاناث على الذكور قد يعود الى طبيعة التنشئة الاسرية والاجتماعية للفتاة ، اذ أن المجتمع والأسرة " تنشيء الفتاة أكثر من الاولاد ليكن أكثر انفعالا" لمعرفة المشاعر المشاركة للأفكار والتعبير عنها" (الريماوي وآخرون، 2006، ص256) وبذلك تساعد الفتاة على النمو الانفعالي من خلال التعبير عن مشاعرها بحرية مثل البكاء والضحك والصراخ ، و" ان الاناث يتفوقن على الذكور في جوانب اللغة كبداية الكلام فهن يتكلمن أسرع من الذكور وأكثر تساؤلاً واحسن نطقاً" وأكثر مفردات لغاية سن

السادسة من العمر مما يوفر لهم الفرصة في اقامة العلاقات مع الآخرين" (عبده، 2010، ص42) ، في حين ان الذكور "يتبنون أسلوب انفعالي يتميز

بالعدوانية في بعض الاحيان" (المبيض، 2003، ص71). ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من طبيعة الالعاب التي يلعب بها الاطفال الذكور مثل العاب السباق والمبارزة والاسلحة المقلدة والمفرقات .

ب. متغير التخصص (علمي - انساني).

تبين أن الوسط الحسابي لدى طلبة التخصص العلمي هو (184.24) درجة وانحراف معياري قدره (16.350) فيما كان الوسط الحسابي لدى طلبة التخصص الانساني هو (183.62) درجة وانحراف معياري قدره (18.767).

وبمعالجة هذه البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (0.355) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وان الفرق غير دال احصائيا" ، جدول (15).

جدول (15)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

للكاء الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص

نوع الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص
	المعيارية	الاحصائية			
غير دالة	1.98	0.355	16.350	184.24	علمي
			18.767	183.62	انساني

وتتفق هذه النتيجة التي تشير الى انه لا يوجد فرق في الذكاء الانفعالي تبعاً للتخصص الاكاديمي مع ما توصلت اليه دراسة الدريد 2006 ، ودراسة عوجة

2002، ودراسة جودة 2001. وتتفق أيضاً مع التوجهات النظرية التي ترى بأن الذكاء الانفعالي لا يختلف مستواه باختلاف التخصص الأكاديمي وتوحي هذه النتيجة أن الذكاء الانفعالي ليس قدرة عقلية إذا نظرنا إلى أن طلبه الاختصاصات العلمية أعلى ذكاءاً من طلبه التخصصات الإنسانية.

الهدف الرابع: معرفة شيوع استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد أفراد العينة كافة.

تم حساب اختيارات أفراد العينة البالغ عددها (430) طالباً وطالبة لكل بديل من بدائل الاجابة الأربعة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المؤلف من (14) فقرة على صعيد أفراد العينة كافة، فكانت كما هي موضحة في جدول (16).

جدول (16)

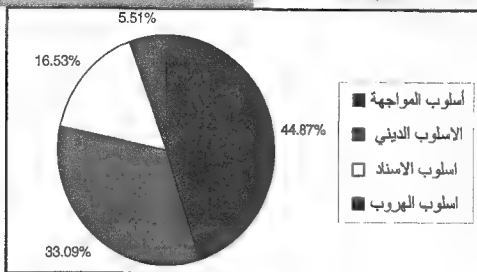
اختيارات أفراد العينة كافة لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

عدد أفراد العينة	المواجهة	الاستناد	الديني	الهروب	المجموع
430	2656	968	2073	323	6020

وتم استخراج النسب المئوية لمجاميع درجات أساليب التعامل لكل أسلوب على حده لجميع أفراد العينة فاشارت النتائج الى المؤشرات الآتية:

كان أسلوب المواجهة هو الأكثر شيوعاً إذ أحرز نسبة قدرها (44.11%)، يليه الأسلوب الديني بنسبة (34.43%) ثم أسلوب الاستناد بنسبة (16.07%)، فالهروب بنسبة (5.36%).

وهذا يعني حالة ايجابية كون أسلوب "المواجهة" هو الشائع أكثر بين طلبه الجامعة، فيما كان أسلوب "الهروب" هو الأقل شيوعاً، غير أن نسبة أسلوب المواجهة كانت أقل من (50 %)، وكما موضح في الشكل (2).



شكل (2)

الرسم البياني شيوخ استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.

وتتفق هذه النتيجة التي تشير الى ان أسلوب المواجهة هو الاكثر شيوعاً مع نتيجة دراسة الضايوي 2004 التي توصلت الى ان المواجهة أحد الأساليب الفعالة في التعامل مع الضغوط حيث يسعى الفرد إلى معالجة الحدث أو المشكلة بالتعامل مع الآثار الملموسة لها حتى يستبعد مصدر التهديد الذي يؤرقه، وهذا يتطلب منه استغلال مصادره المعرفية، والانفعالية، والسلوكية. ولن يتأتى ذلك إلا إذا كان على قدر كافٍ من التعامل الاجتماعي الجيد مع الآخرين حتى يستطيع إدراك مشاعرهم وتفهمهم والتوصل معهم إلى حل، وأن تكون لديه مهارات اجتماعية في إقناعهم بحكمة، وبطريقة بناءة، والوصول إلى حلول مرضية للحدث (حياتياً النفسية/منتديات الحصن النفسي، www.).

الهدف الخامس: معرفة الفروق في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لتغيري الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - انساني).

تم حساب اختيارات افراد العينة البالغ عددها (430) طالباً وطالبة، لكل بديل من بدائل الاجابة الأربعة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

المؤلف من (14) فقرة ، ولكل من الذكور والاناث والتخصصين العلمي والانساني فكانت كما هي موضحة في جدول (17).

جدول (17)

اختيارات افراد العينة حسب متغيري الجنس والتخصص لأساليب التعامل مع

الضغوط النفسية

المجموع العكسي	المجموع	الهروب	الديني	الاسناد	المواجهة	المتغير
6020	3002	193	940	483	1386	الجنس/ذكور
	3018	130	1133	485	1270	آناث
6020	3318	192	1057	531	1538	التخصص/علمي
	2702	131	1016	437	1118	/انساني

وتم معالجة هذه البيانات بأستخدام النسب المئوية ، وعلى النحو الآتي:

أ. متغير الجنس (ذكور-آناث)

بعد استخراج النسب المئوية لمجاميع درجات اساليب التعامل لكل أسلوب على حده ، جدول (18)، اشارت النتائج الى المؤشرات الآتية:

1. أن أكثر الاساليب شيوعاً لدى الذكور والاناث هي: المواجهة، الديني، الاسناد، فالهروب على الترتيب ولدى كليهما.
2. يتشابه كلاهما (الذكور والاناث) في استخدام الاسناد ولا فرق بينهما.
3. أن الذكور أكثر استخداماً لاسلوب المواجهة من الاناث .
4. أن الاناث أكثر استخداماً لالاسلوب الديني من الذكور .
5. أن الذكور أكثر استخداماً لاسلوب الهروب.

جدول (18)

النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين (الذكور - الاناث)

الجنس	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب
ذكور	46.16%	16.08%	31.31%	6.42%
آناث	42.08%	16.07%	37.54%	4.30%

ولفرض معرفة الدلالات الاحصائية لهذه النسب المئوية لدى كل من الذكور والاناث في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الاسناد، الديني، والهروب)، تم استخدام الاختبار الزائي Z.Test، جدول (19)، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (19)

دلالات الفروق للنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين (الذكور - الاناث)

مستوى الدلالة	القيمة الزائيه		q	p	النسبة المئوية	الأسلوب	العينة	تغير
	المواجهة	الاسناد						
غير داله	1.96	0.774	0.559	0.441	46.16	المواجهة	215	ذكور
					42.08		215	آناث
غير داله	1.96	0.114	0.84	0.16	16.08	الاسناد	215	ذكور
					16.7		215	آناث
♦♦ داله	3.291	14	0.656	0.344	31.31	الديني	215	ذكور
					37.54		215	آناث
♦♦ داله	3.291	9.814	0.947	0.053	6.42	الهروب	215	ذكور
					4.30		215	آناث

♦♦ عند مستوى دلالة 0.001

وتشير نتائج هذا الاختبار الى أن الذكور والأناث يتشابهون في استخدامهم لاسلوبى المواجهة والاسناد ، فيما هم يختلفون في استخدامهم لاسلوبى الدينى والهروب ، اذ أن الاناث أكثر استخداماً للاسلوب الدينى من الذكور وبفارق تصل دلالاته الى مستوى الواحد بالألف ، فيما الذكور أكثر استخداماً لاسلوب الهروب وبفارق تصل دلالاته أيضاً الى واحد بالألف .

وتبدو هاتان النتيجتان منطقيتان ، فالتشئة الأسرية للبنات في مجتمعنا تدفعها الى ممارسة الاساليب الدينية (الاكثر من الصلاة ، قراءة الادعية ، زيارة أضرحة الصالحين والصالحات...) حين تتعرض للضغوط النفسية ، فيما تتوافر للذكور أساليب متعددة للهروب لدى مواجهتهم الضغوط (التزء مع الاصدقاء ، السفر ، والتدخين ...)

وهذه النتيجة التي تشير الى ان الاناث اكثر استخداماً للاسلوب الدينى من الذكور تتفق مع دراسة اولندك 1989 Olwndik . فيما تختلف نتيجة ان لافرق دال احصائياً بين الاناث والذكور في اسلوب الهروب مع نتائج دراسة عثمان 2004 التي اشارت الى ان الاناث اكثر هروباً من مواجهة الضغوط من الذكور.

ويعدّ هذا الهروب من الأساليب التي يلجأ إليها الفرد عندما يكون غير قادرٍ على مواجهة الحدث الضاغطة بفاعلية ، أو غير قادر على حل المشكلة ، وتعديل الأوضاع الى الأفضل فيحاول أن يلجأ ، أو يلتفت إلى نشاط آخر ، لكي يهرب ، أو يتناس المشكلة الأساسية ، ويكون ذلك بممارسة بعض الأنشطة مثل السفر والتزء ، وفي كثير من الأحيان يقبل على الطعام بدرجة كبيرة والشراب والتدخين ، وقد يعد هذا نوعاً من التفتيس الانفعالي ، ليشعر نفسه بنوع من النجاح ، والفرحة ، والإنجاز (هريدي ، 1996 ، ص25).

وترى الباحثة أن الهروب من الأحداث الضاغطة ، وإن كان يلجأ إليه الفرد في بعض المواقف رحمةً بذاته أو رافةً بها ، ولكنها رحمة مؤقتة أو زائفة لأن

مصدر التهديد أو الضغط يبقى موجوداً ، وأن شعوره بالضعف في مواجهته يقلل من قيمته ويضعف ثقته بنفسه ، وقد يؤثر في صحته البدنية أيضاً .

ب. متغير التخصص (علمي ، انساني) .

بعد استخراج النسب المتوية لمجاميع درجات أساليب التعامل لكل أسلوب على حده بحسب التخصص (علمي - انساني) ، جدول (20) ، اشارت النتائج الى الآتي:

1. ان أكثر الاساليب شيوعاً لدى الطلبة في التخصصين العلمي والانساني هي: المواجهة ، الديني ، الاسناد ، والهروب على الترتيب ولدى كليهما .
2. يتشابه كلاهما (طلبة التخصص العلمي والانساني) في استخدام الاسناد .
3. ان طلبة التخصص العلمي أكثر استخداماً لأسلوب المواجهة من طلبة التخصص الانساني .
4. ان طلبة التخصص الانساني أكثر استخداماً للأسلوب الديني من طلبة التخصص العلمي .
5. ان اقل الأساليب استخداماً لدى كليهما هو "الهروب" .

جدول (20)

النسب المتوية لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة التخصصين

(العلمي - الانساني)

التخصص	الأسلوب	الأسلوب	الأسلوب	الأسلوب
علمي	46.37%	16%	31.85%	5.78%
انساني	41.40%	16.09%	37.65%	4.86%

ولغرض معرفة الدلالات الاحصائية لهذه النسب المئوية لدى طلبة التخصصين العلمي والانساني في الأساليب الأربعة للتعامل مع الضغوط النفسية، تم استخدام الاختبار الزائتي Z.Test، جدول (21)، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (21)

دلالات الفروق للنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة

التخصصين (العلمي - الانساني)

التفسير	العينة	الأسلوب	النسبة المئوية	p	q	القيمة الزائته		مستوى الدلالة
						الحسنة	السيئة	
علمي	237	المواجهة	46.37	0.441	0.559	1.041	1.96	غيرداله
انساني	193		41.40					
علمي	237	الاسناد	16	0.16	0.84	0.0084	1.96	غيرداله
انساني	193		16.09					
علمي	237	الديني	31.85	0.344	0.656	1.476	1.96	غيرداله
انساني	193		37.65					
علمي	237	الهروب	5.78	0.053	0.947	0.599	1.96	غيرداله
انساني	193		4.86					

♦ مستوى الدلالة هو 0.05

ان هذه النتائج تشير الى ان اختلاف التخصص الاكاديمي ما اذا كان علميا" أو انسانيا" لا يقابله اختلاف طلبة الجامعة في استخدامهم اساليب المواجهة والاسناد والديني والهروب لدى تعاملهم مع الضغوط النفسية التي يواجهونها.. وهي نتيجة تبدو منطقية، اذ أن المناهج الدراسية الجامعية لا تتضمن مواد تخصصية أو برامج تدريبية في هذا الموضوع. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة جرجيس 2002، ودراسة عبد الله 2005 من أنه لا يوجد فرق في استخدام أسلوبَي الاسناد والهروب بحسب التخصص (علمي - انساني).

الهدف السادس : معرفة ما اذا كانت هنالك فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني، والهروب).

لفرض تحقيق ذلك تم ترتيب درجات المستجيبين على الذكاء الانفعالي تنازليا "من أعلى درجة الى اوطئها، واخذت مئة استمارة تمثل أعلى الدرجات في الذكاء الانفعالي تتراوح بين (209 - 190) ومئة استمارة تمثل اوطأ الدرجات في الذكاء الانفعالي تتراوح بين (173 - 127) ، لتصبح لدينا مجموعتان الأولى تمثل ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والثانية تمثل ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض ، علما " بأن كل استمارة تحتوي على مقياسي الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية "مكبوسين" .

وباعتماد الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كشفت النتائج عن الاتي:

1. هنالك فرق دال احصائي فيما يخص اسلوب (المواجهة) يدل على أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم أكثر استخداما " لأسلوب المواجهة من ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.
2. هنالك فرق دال احصائي فيما يخص اسلوب (الهروب) يشير الى أن ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض أكثر استخداما " لأسلوب الهروب من ذوي الذكاء الانفعالي العالي.
3. لا توجد فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض فيما يخص اسلوبي الاسناد والديني، وكما موضح في جدول (22).

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض واساليب التعامل مع الضغوط النفسية

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	المجموعات والأساليب
	الجموعية	الجدولية			
دالة	3.373	4.612	2.511	7.14	عالي - مواجهة
			2.166	5.58	منخفض - مواجهة
غير دالة	3.373	1.848	1.174	2.07	عالي- اسناد
			1.323	2.37	منخفض - اسناد
غير دالة	3.373	0.659	2.637	4.41	عالي- ديني
			2.480	4.65	منخفض - ديني
دالة	3.373	8.678	0.595	0.30	عالي - هروب
			1.143	1.37	منخفض - هروب

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة قشطة (2009) التي افادت بوجود فروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي على مقياس مهارات التأقلم والمواجهة لصالح مرتفعي الذكاء الانفعالي، والتي اشارت بدورها أن نتيجتها هذه تتفق مع نتائج دراسة سرور 2003، ودراسة أبو ناشي 2002.

الهدف السابع: معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني، والهروب).

تم ايجاد معاملات الارتباط بين درجات ذوي الذكاء الانفعالي العالي ودرجاتهم في كل اسلوب: المواجهة، الاسناد، الديني، والهروب، وبين درجات ذوي

الذكاء الانفعالي المنخفض ودرجاتهم في الأساليب الاربعة، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (23).

جدول (23)

معاملات الارتباط بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي

المنخفض واساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الذكاء الانفعالي	الأساليب الاربعة	الأساليب الاربعة	الأساليب الاربعة	الذكاء الانفعالي
عالي	0.147	0.064	0.123	*-0.263
منخفض	0.077	0.918	-0.136	0.037

معامل الارتباط دال احصائياً عند مستوى 0.05

في ضوء هذه النتائج يتبين أن هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي واسلوب الهروب وبتجاه سلبي، بمعنى أن الذين يتمتعون بالذكاء الانفعالي المرتفع يميلون الى قلة أو عدم استخدام اسلوب الهروب في التعامل مع الضغوط النفسية. فيما لم تكن هنالك علاقة ارتباطية دالة بين مستويي الذكاء الانفعالي (العالي والمنخفض) مع اساليب التعامل الأخرى (المواجهة ، الاسناد، والديني) لدى ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.

وتبدو هذه النتيجة متناقضة مع النتيجة الواردة في جدول (22) والتي تفيد بوجود فرق دال احصائياً بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض في استخدام اسلوب (المواجهة). غير أن التحليل النظري يوضح هذه الاشكالية ذلك أن للذكاء الانفعالي بحسب أداة البحث أربع مكونات (الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي، العلاقات بالآخرين، المهارات والمسؤولية الاجتماعية)، وأن المعالجة الاحصائية تعاملت مع مجموع هذه الدرجات للمقياس كافة. وقد عمدت الباحثة الى تفحص هذه المكونات فوجدت أن مكون (التنظيم الذاتي) هو المتعلق بأسلوب مواجهة الضغوط، ولهذا قامت بتحديد فقرات هذا المكون وعددها (12) فقرة في المقياس، وهي: (50,46,42,38,34,33,30,26,22,18,14,10).

واستخراج درجاتها على حده لكل من ذوي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع وأسلوب المواجهة بمعامل ارتباط عالي قدره (0.95). وبهذا يكون البحث قد توصل الى نتيجة مهمة هي أن الذكاء الانفعالي العالي يرتبط سلبيا" بأسلوب الهروب ويرتبط مكون التنظيم الذاتي منه فقط ايجابيا" بأسلوب المواجهة ، جدول (24).

جدول (24)

العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي والمواجهة لمجموعتين الذكاء الانفعالي

المرتفع والمنخفض

الذكاء الانفعالي	المواجهة	علاقة الارتباطية
مرتفع	مرتفع	0.95
منخفض	منخفض	0.32

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشناوي 2005 التي توصلت الى وجود ارتباطات إيجابية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأساليب المواجهة (المواجهة) ، ومع دراسة عثمان 1999 التي توصلت الى ان الأشخاص مرتفعي الذكاء الانفعالي يتسمون بالقدرة على مواجهة الضغوط ويديرونها بفاعلية.

وترى عجاجه 2007 أن الأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يمتلكون القدرة على التكيف مع ظروف الحياة ، وإدارة الضغوط بفاعلية مع الاحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة ، وان درجة الذكاء الانفعالي تختلف من فرد لآخر ، وكلما زادت هذه الدرجة كلما زاد نجاح الفرد في مواجهة ضغوط البيئة ، وأعبائها.

ولمزيد من الاسناد والتحقيق من هذه النتائج تم اختبار الفرق بين المتوسطين الحسابيين والانحرافيين المعياريين لأسلوب المواجهة لذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض فوجد أن القيمة التائية كانت دالة احصائيا" بمستوى (0.05) ،

وتم الاجراء نفسه فيما يخص التنظيم الذاتي فكان الفرق دالا احصائيا "ايضا"،
جدول (25).

جدول (25)

القيم الناتجة للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من التنظيم الذاتي
واسلوب المواجهة لمجموعتي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض

نوع الدلالة	القيمة الناتجة		الانحراف		المتغيرات
	الجدلية	الجمعية	المعيارية	الحسابية	
دالة	1.96	2.508	2.511	7.14	مرتفع / مواجهة
			2.166	5.58	منخفض / مواجهة
دالة	1.96	26.71	5.251	45.02	مرتفع / تنظيم ذاتي
			6.100	36.21	منخفض / تنظيم ذاتي

ويؤكد هذا الاجراء الاضافي أن ذوي الذكاء الانفعالي العالي يعمدون
أكثر الى استخدام اسلوب المواجهة في تعاملهم مع الضغوط النفسية، وأن مكوّن
التنظيم الذاتي لديهم أفضل مما هو لدى ذو الذكاء الانفعالي المنخفض.

التوصيات والمقترحات

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. مع ان النتائج اشارت الى ان المتوسط الحسابي لافراد عينة البحث أعلى
من المتوسط الفرضي للذكاء الانفعالي، الا أن هناك نسبة تقرب من ربع
الطلبة يتصفون بذكاء انفعالي دون المتوسط مما يستدعي توعية هذا
الصنف من الطلبة بدور الذكاء الانفعالي وأهميته بالحياة الشخصية
والعامة للطلال الجامعي من خلال اعداد محاضرات أو نشرات تثقيفية

أو برامج ارشادية تقوم بها الجهات المعنية بالارشاد النفسي والتوجيه التربوي بالجامعات العراقية.

2. كشفت النتائج ان الطلبة الذين يتمتعون بمكوّن التنظيم الذاتي في الذكاء الانفعالي هم أفضل اقرانهم في استخدام اسلوب المواجهة الذي يعدّ أفضل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عليه توصي الباحثة بأعداد ملصقات جدارية مصحوبة بمعادل صوري تعلق في اروقّة الجامعة لتشجيع مفاهيم (التنظيم الذاتي) التي تتضمن تشجيع الطلبة على التحكم بانفعالاتهم وضبط النفس والتروي والمرونة وكيفية مواجهة الضغوط بأساليب هائلة.

3. تضمنين المنهج الدراسي الجامعي في مادة (علم النفس) موضوعاً عن الذكاء الانفعالي يوضح مفهومه وأهميته الشخصية والاجتماعية في مراحل الشباب الجامعي والمراحل العمرية اللاحقة.

4. اقامة ندوات تثقيفية واعداد برامج ارشادية موجّهة للذكور من طلبة الجامعة تركّز على أن الهروب من مواجهة الضغوط ليس وسيلة مجدية، لأن مصدر الضغط يبقى موجوداً وأنه يولد الشعور بالضعف في مواجهة المشكلات الحياتية ويفضي الى ضعف الثقة بالنفس، فضلاً عن أنه يؤثر أيضاً في الصحة البدنية.

5. اقامة ندوات تثقيفية واعداد برامج ارشادية موجّهة للاناث من طالبات الجامعة توضح أن الاسلوب الديني (الصلاة، الادعية، زيارة أضرحة الصالحين والصالحات..) وان كان يمنح صاحبه راحة نفسية، الا أنه لا يحل المشكلة، فضلاً عن أن الاكثار منه يؤدي الى الاعتیاد عليه بدلاً من اعتماد اسلوب المواجهة في التعامل مع الضغوط النفسية.

المقترحات:

1. اجراء دراسة مماثلة تستخدم نفس الاداتين للمقارنة بين طلبة جامعتين أو أكثر من الجامعات العراقية وما يترتب على ذلك من توصيات ومقترحات خاصة بالجامعات التي يكون مستوى الذكاء الانفعالي فيها اقل من نظيراتها، وتشجيع فيها أساليب غير فاعله في مواجهة الضغوط النفسية.
2. اجراء دراسات ميدانية تستهدف ايجاد علاقه بين الذكاء الانفعالي وعدد من المتغيرات، مثل:
 - علاقة الذكاء الانفعالي بالذكاء العام.
 - علاقة الذكاء الانفعالي بمركز التحكم (داخلي - خارجي).
 - علاقة الذكاء الانفعالي بنمط الشخصية (أ ، ب).
 - علاقة الذكاء الانفعالي بالتوافق النفسي والاجتماعي.
3. اجراء دراسات عن العلاقه بين الذكاء الانفعالي والاساليب المعرفيه مثل:
 - علاقة الذكاء الانفعالي بالاسلوب التأملي مقابل الاسلوب الاندفاعي.
 - علاقة الذكاء الانفعالي بالتصلب مقابل المرونه .
 - علاقة الذكاء الانفعالي بسيطرة النمط الدماغى الايمن مقابل النمط الدماغى الايسر.
4. اجراء دراسات عن العلاقات بين مكونات الذكاء الانفعالي (الوعى الذاتى، التنظيم الذاتى، العلاقات الاجتماعية، والمهارات والمسؤولية الاجتماعية) وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينات متنوعة من طلبة الجامعة.

5. اجراء دراسة لمعرفة تأثير المناهج الدراسية والحياة الجامعية على تطور الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة بمقارنة طلبة المرحلة الأولى بطلبة المرحلة الاخيرة.

6. اجراء دراسة لمعرفة تأثير المناهج الدراسية والحياة الجامعية على تطور أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمقارنة طلبة المرحلة الأولى بطلبة المرحلة الاخيرة.

المصادر والمراجع

المصادر العربية:

- ❖ القرآن الكريم.
- ❖ ابراهيم ، عبد الستار (2003). علم النفس أسسه ومعالم دراسته . الطبعة الثالثة . دار العلوم للطباعة والنشر الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ❖ أبو راسين محمد بن حسن (2003). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (143)، ص (162).
- ❖ أبو ناشئ ، أمل محمد (2004). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، مصر.
- ❖ — (2006). الذكاء الوجداني. القاهرة ، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ❖ أحمد ، عبد الواحد (2005). نوعية الحياة والذكاء الوجداني ومستوى التوافق النفسي لدى عينة من ذوي التوجه الديني . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، مصر.
- ❖ الاحمدي ، محمد عزيز (2006). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة الملك.
- ❖ الأسمر ، صفاء (2005). الذكاء الوجداني والقدرات العقلية. مجلة التربية وعلم النفس ، العدد (29) ، الجامعة الاردنية.

- ❖ الاعسر ، صفاء و كفاية ، علاء الدين (2000). الذكاء الوجداني . دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ❖ — (2000) . الإبداع في حل المشكلات دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ❖ الامارة، أسعد شريف (1995).علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية.
- ❖ البريخت، كارل(2008). الذكاء الاجتماعي. ط2، مكتبة جرير للترجمة والطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.
- ❖ تايلر، اليونا(1983). الاختبارات النفسية. ترجمة: سعد عبد الرحمن و محمد عثمان نجاتي، القاهرة، دار الشرق.
- ❖ جولمان، دانييل (2000). الذكاء العاطفي. ترجمة، ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، مكتبة الوطن، الكويت.
- ❖ — (2008). الذكاء العاطفي. مكتبة جرير للترجمة والطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.
- ❖ — (2005). ذكاء المشاعر. ترجمة هشام الحناوي، مكتبة الأسرة، دار هلا للنشر والتوزيع.
- ❖ جرجيس، مؤيد اسماعيل(2002). اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها، بالطمأنينة النفسية، والميول العصابية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.
- ❖ جودة، محمد إبراهيم (2001). دراسة لبعض مكونات الذكاء الانفعالي في علاقتها بمركز التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (10)، عدد (40).

- ❖ حسين، سلامة عبد العظيم(2006). الذكاء الوجداني والقيادة التربوية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ❖ الحلو، بثينة منصور(1989) مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ❖ الحمداني، تغريد محمد (1996). تقويم انماط السلوك القيادي لرؤساء الأقسام. كلية التربية، جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ❖ خوالدة، محمود عبد الله (2004). الذكاء الانفعالي(العاطفي). دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- ❖ الدردير، عبد المنعم أحمد (2006). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي. عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- ❖ الدرهمكي، فاطمة راشد (2008). علم النفس الارشادي. مطبوعات جامعة الامارات.
- ❖ الدوري، سعاد معروف (1993). التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد. المؤتمر العلمي المشترك لدراسة الظواهر السلوكية في الوسط الجامعي، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية.
- ❖ الديدي، رشا (2005). الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدي عينة من دارسي علم النفس . مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد الأول، العدد 1، 69- 113.
- ❖ رزق، محمد كريم(2003). علم النفس المعرفي. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، مصر.
- ❖ روبنستالين، لوي ايه ليدن(2005). دليل ادارة الضغوط. مكتبة جريب للترجمة والطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.

- ❖ الريماوي، محمد عودة وآخرون(2006). علم النفس العام. ط2، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- ❖ الزويبي، ابراهيم عبد الجليل وآخرون(1981). الاختبارات والمقاييس النفسية. دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ❖ الزيود، نادر فهمي (2005). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قطر.
- ❖ الساعاتي، أحمد (1990). دور الشباب الجامعي في تطور وبناء المجتمع. مجلة الاتحاد العام لطلبة وشباب العراق.
- ❖ سعيد، سعاد جبر(2008). الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة. عالم الكتاب الحديث، أريد، الاردن.
- ❖ السلطان، ابتسام محمود(2008). المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية/ ابن الهيثم ، جامعة بغداد.
- ❖ سيد، ابراهيم محمد(1995). الذكاء الوجداني والقرن الواحد والعشرين، بحوث ومقالات. مكتبة الايمان، المنصورة، مصر.
- ❖ شاهين، علاء الدين(2005) . الذكاء وأنواعه. بحوث ومقالات، مطبوعات جامعة القاهرة، مصر.
- ❖ الشاهين، هبة أحمد(2005). دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض والسمات المزاجية. منشورات كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر.

- ❖ شتورا، جان بنجامان (1997). الاجهاد أسبابه وعلاجه. ترجمة: انطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت.
- ❖ شمال، محمود سيد (2000). الصحة النفسية. مطبوعات جامعة عين شمس، مصر.
- ❖ الشناوى، الهام و عبد الرحمن، أمية إبراهيم (2005). الاسهام النسبى لمكونات قائمة بار - أون لنسبة الذكاء الوجدانى فى التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية ، المجلد الخامس عشر ، العدد الأول ، 99- 161 .
- ❖ صالح، قاسم حسين (1998). الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية. مكتبة الجيل الجديد، صنعاء، اليمن.
- ❖ — (1999). علم النفس المعرفي. مكتبة الجيل الجديد، صنعاء، اليمن.
- ❖ — (2008). علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية. دار دجلة للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- ❖ الصالح، امانى عبد التواب(2004).فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني على بعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات الإنسانية، شعبة التربية، جامعة الأزهر.
- ❖ طاهر، رنا موفق(2000). بناء برنامج ارشادي لمعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة. كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- ❖ الطيرى، عبد الرحمن بن سليمان (1994). الضغط النفسي - مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه ومقاومته. القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.

- ❖ ظاهر ، كريم احمد(1989). الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والانتماء لدى طلبة الجامعة المنتمين وغير المنتمين الى الاتحادات الطلابية. مجلة مركز البحوث النفسية، جامعة بغداد ، العدد 53.
- ❖ الظاهر، احمد واخرون(1999). القياس في العملية التربوية. ط1 ، مطبعة الانجلو ، مصر.
- ❖ عبد الله ، منى محمود محمد (2005). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ❖ عبد الغني ، رباب رشاد حسين (2006). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة السعودية.
- ❖ عبد الرحمن ، محمد السيد (1999). علم الأمراض النفسية والعقلية. دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- ❖ عبد الرحمن، أسعد(1997). القياس النفسي. الكويت، مكتبة فلاح.
- ❖ عبد المعطي، حسن أحمد (2005). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق، مصر.
- ❖ عبد النبي، محسن (2001). العلاقات التفاعلية بين الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي للطلالبات الجامعيات السعوديات. مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية، العدد الثالث، السنة السادسة عشرة ، ص 128 - 165.
- ❖ عبده، داود (2010). دراسات في علم اللغة النفسي. دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- ❖ عثمان، فاروق السيد و رزق، محمد عبد السميع (1998). الذكاء الانفعالي - مفهومه وقياسه. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، عدد (38)
- ❖ عثمان، سيد (2000). الذات الناضجة مقالات في ما وراء المنهج. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
- ❖ عجاه، صفاء أحمد (2007). النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ❖ عجاج، خيرى (2002). الذكاء الوجداني الأسس _ والتطبيق. مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ❖ عجوة، عبد العال (2002). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي، العمر، والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مصر، المجلد 13، ع 1، ص 250-280.
- ❖ عزيز، عز الدين أحمد (2009). التفكير الناقد وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مدارس الأساس في اربيل. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.
- ❖ عسكر، عماد احمد (2000). علم النفس الرياضي . مصر ، دار المعرفة.
- ❖ عكاشة، محمود فتحى (2005). ادوار المعلم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الاطفال الموهوبين. مجلة دراسات اجتماعية، المجلد 10، العدد 20، جامعة العلوم والتكنولوجيا، صنعاء.

- ❖ عودة، احمد سليمان(1999). القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار المسيرة للطباعة والنشر، الاردن.
- ❖ عودة، احمد سليمان(1985). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. الاردن، أريد، مكتبة الكتاني.
- ❖ العيسوي، عبد الرحمن محمد(1974). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. بيروت، دار النهضة العربية.
- ❖ فراج، أنور محمد (2005). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة . دراسات عربية في علم النفس ، المجلد الرابع ، العدد الأول، ص 93- 151 .
- ❖ فرج، صفوت(1980). القياس النفسي. القاهرة، دار الفكر.
- ❖ قشطله، رائدة محمود (2009). الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- ❖ كارنجي، ديل (2002). دع القلق ابدأ الحياة. ترجمة وتقديم: محمد فكري أنور، مكتبة مدبولي للطباعة والنشر.
- ❖ المبيض، مأمون (2003) . الذكاء العاطفي. المكتبة الاسلامية، بيروت، لبنان.
- ❖ مجذوب، صلاح (2007). دينامية المجال العدواني عند الانسان. مجلة الثقافة النفسية، عدد 9، بيروت.
- ❖ المخلص، احمد رفعت (2004). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التعامل لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، العدد (27)، سنة: 1427هـ - 2005 م.

- ❖ المخزومي، أمل عباس(2004). الاحتراق النفسي وعلاقته بنمط الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين. مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ع 22، ص54.
- ❖ المزيني، أسامة (2006). الإرشاد النفسي الديني - أسسه النظرية و تطبيقاته العملية . مكتبة آفاق، غزة.
- ❖ المصدر، محمد عبد العظيم (2007). الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
- ❖ مصطفى، حسن عبد المعطي(1992). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المؤتمر الثالث.
- ❖ مصطفى، حسن عبد المعطي (2005). ضغوط الحياة وأساليب التعامل. مكتبة زهراء الشرق، مصر.
- ❖ موسى، احمد و حماده، كريم(2001). التدين والضغط النفسية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد (5)، عدد (9) ص 63 - 66.
- ❖ الملا، سعيد(2002). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومظاهر الاكتئاب لدى طلبة جامعة الامارات. حوثيات كلية الآداب، جامعة عين شمس، المجلد 30، العدد أبريل- يونيو 2005 .
- ❖ النوال، هناء احمد (2004). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة الاسكندرية ، العدد الخامس، السنة السابعة عشر ص54 - 65.
- ❖ النبال مایسة وعبد الله ، هشام إبراهيم (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة

من طلاب وطالبات جامعة قطر. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المؤتمر الدولي الرابع، ص86.

❖ هريدي، عادل محمد (1996). علاقة وجهة الضبط بأساليب التعامل مع المشكلات دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين. مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، ع (26).

المصادر الأجنبية:

- ❖ Atkinson, R. C., & Hilgards, E.R, (2003). **Introduction To Psychology**. New York: Thomson.
- ❖ Anastasia, A. (1976). **Psychological Testing**. Ed a co, New York.
- ❖ Barsade, R. J. (1998). **Human stresses its nature and control**. Minnesota: Burgees Publishing
- ❖ Baron, R. (2002). **The Ability of Emotional Measure to Evaluate The Development of Emotional and Social Skills After Receiving an Emotional Training Programmed**. J. of Personality and Social Psychology.
- ❖ Barsade, L. (1998). **How can cope with stressful experiences**. New York.
- ❖ Balder, K. S. (1982). **Stress identification and coping patterns in patients on hem dialysis**. Nursing research. Part 3.
- ❖ Bootzin, J. O., et al., (1993). **Hostility and its relationship with stressful events and problem solving**. Journal of contemporary Psychotherapy.

- ❖ Buss, A. H., & Warren, W. I. (1962). **Aggression questionnaires manual**. Los Angel, C.A and Westerns, Psychological Survey.
- ❖ Blalock, H. M. (1972). **Social Statistics**. New York: McGraw-Hill Book Company.
- ❖ Cronbach, J. (1964). **Educational and Psychological Measurement Evaluation**. New Jersey: Printer Hall.
- ❖ Cannon, G. L.(1932). **The stress check: coping with stresses of life and work**. N. J.: Prentice – Hall.
- ❖ Delong's, A. f., & Lazarus. R. (1988). **The impact of daily stress on_health mood psychological and social resources as mediatorys Journal personality and social psychology**. Vol. (54), no (3).
- ❖ Ebel, R. I. (1972). **Essentials Of Educational Measurement**. New York: Prentice Hall.
- ❖ Elizabeth, J. A., & Donald, H. S and Vincent, E (2003) **Personality, Well-being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence**, J. of Personality and Individual Differences, V. 38, N.3, P. 547-558.
- ❖ Fonagy, p., & Higgitt, A. (1984). **Personality theory and clinical practice**. London Methuen.
- ❖ Gerald Berg, I. (2006). **The Role of Emotional Intelligence, Attachment, and Copping in Mediating the Effects of Childhood Abuse**. J. of Dissertation Abstracts International, V.65, N.9B.

- ❖ Golman D (1995) **Emotional Intelligence... Why it can matter More then I Q** .New York: Banta.
- ❖ Harrison, A (1983).**Alan gages Testing Hand Book**. London: The Macmillan Press.
- ❖ Hackett, H., & Lombard. S. (1983).**Models of stress in Altimeter, E M. (Ed), Helping students manage stress**. Sandancisco, Jo essay – bass in.
- ❖ Hunt, N., & Evans, D. (2004). **Predicting Traumatic Stress Using Emotional Intelligence**. J. of Behavior Research and Therapy, V. 42, N.
- ❖ Holahan, C. J. (1987). **Personal and contextual determinants of coping strata gies**. Journal of personality and social psychology. Vol. 52. N 4.
- ❖ Houston, A. (1992). **The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators**. J. of Personality and Social Psychology, V.54, N.3.
- ❖ Jorgen, Baumert et al (2004) **A critical Evaluation of The Emotional Intelligence Construct**. J. of Personality and Individual Differences, V. 28, N. 3.
- ❖ Kidder, L. K. (1987). **Research Methodism relation**. New York: Prentice Hall.
- ❖ Kerlinger, F. R. (1977).**Foundation of behavioral research**. New York: Holt Rinehart and Winston.
- ❖ Lahy, B. B. (2002). **Psychology**. McGraw- Hill.

- ❖ Lazarus, R. S. (1991). **From psychological serest to emotion: a history of out books annual review of psychology**. U.S.A.
- ❖ Lemaka, E. (1976). **Principle of Psychological Measurment**. Chicago.
- ❖ Lindley, L. D. (2001) **Personality, other dispositional variables, and human adaptability**. Unpublished Ph. D. Thesis, University of lower strata, Avail labels.
- ❖ Marant, L. j. (1984) **Essentials of Psychological Testing**. New York: Harper Brothers.
- ❖ Maccalupo, M. (2002): **principal leadership , The role of. Emotional intelligence** . Study of decision making in an Esteem North Carolina school system, Discs, absinthe 63.N 1.
- ❖ Mayer.J.D and Salovey .P (1997). **Emotional development and Emotional intelligence. Educational imptieations**. New york: Basic Books ,Inc.
- ❖ Mayer , J . D.,& Salovey , P., & Carsou . D. (2000). **Competing models of emotional intelligence in: Sternberg, R. J. (Ed): Hand Book of Human Intelligence** New York.
- ❖ Nunally, F. S. (1979). **Psychometric Theory** New York: McGraw- Hill.
- ❖ Oneil John A. (1999). **A Critical Evaluation of the Emotional Intelligence**. J. of Personality and Individual Differences, V.28, N.3.
- ❖ Pellitter, R. N. (1999). **Coping wit stress an aspen publication**. London.

- ❖ Riley, H. & Schutte, N. S. (2004). **Low Emotional Intelligence as a Predictor of Substance Use Problems**, J. of Drug. Education. Vol.33, N. 4.
- ❖ Rohd, Z., & Lewistons , H.(1992). **Life Events, Coping Strategies**. Social Resources and Somatic complaints Among Combat Stress Reaction Consulates. British journal of medical psychology, Vol.6.
- ❖ Santrock, John. W (2003).**Psychology**. (6 Th Ed.) New York: McGraw –Hill.
- ❖ Sely (1976). **Stress in health and disease**. Library of congress
- ❖ Cataloging in publication, U.S.A
- ❖ Seleboreger, S. (1986). **Coping with temptation to smoke**. Journal of consulting .Vol 52. N 2.
- ❖ Steven, A., & Howard, J., (1997).**General Psychology**. New York: McGraw –Hill.
- ❖ Stone, A. A. (1984). **New measure of daily coping development and preliminary results** .J.of personality and social Psychology. Vol. 46.N.4
- ❖ Stone , G. Y. (1998).**the Stress of life**. New York: megrim Hill
- ❖ Styron, J. S. (1990). **Emotional Intelligence and Your Success**. London: Koran Page.
- ❖ Wolman, B. B. (1987).**International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalyst and Neurology**. Part 10.

- ❖ Zeller , J., &Carmines, W. (1986). **Psychological Testing**. New York.

مصادر الانترنت:

- ❖ منتديات الحصن النفسي - شبكة الحصن لحياة افضل
w.w.w//forams.bafree.net/
- ❖ الامارة، أسعد (2007).الضغوط النفسية . منتديات الحصن النفسي-
شبكة الحصن لحياة افضل3& [w.w.w//forams.Bafr Ee.net](http://w.w.w//forams.BafrEe.net)

الملاحق

ملحق (1)

استبيان استطلاعي موجّه لطلبة الجامعة

الجامعة الحرة في هولندا

كلية الاداب

قسم علم النفس / الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبيان استطلاعي

عزيزي الطالب..

عزيزتي الطالبة..

تحية طيبة..

تروم الباحثة اجراء دراسة عن (الذكاء الانفعالي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة). ويعني الذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتطلبها النجاح في الحياة ، مثل: تشجيع الفرد لنفسه واصرارته على ما يريد تحقيقه برغم ما يواجهه من احباطات ، والقدرة على التحكم في المزاج والسيطرة على الاندفاع ، ومشاركة الاخرين لمشاعرهم والتعامل معهم بمرونة والتعبير عن العواطف بطريقة لطيفة ومناسبة. فالذكاء الانفعالي هو المسؤول عن الطريقة التي نتصرف بها " السلوك " ، والكيفية التي نشعر بها " الشعور " ، وكيف نبني علاقاتنا بالآخرين " العلاقات " ، وكيف نوّدي وظائفنا " العمل " ، وكم نحن بصحة جيدة " الصحة " .

نرجو التفضل بالاجابة على الاسئلة الآتية:

اولاً: هل لديك فكرة عن الذكاء الانفعالي ؟ لدي فكرة

جيدة ()

لدي فكرة بسيطة ()

لا فكرة لدي عنه ()

ثانياً: هل تستثمر ذكاءك الانفعالي في علاقاتك مع الآخرين ؟ كيف.

أ.

ب.

ثالثاً: هل تستثمره فيما يخص سلوكك وتصرفاتك ؟ كيف ؟

أ.

ب.

رابعاً: هل تستثمره فيما يخص شعورك وعواطفك ؟ كيف ؟

أ.

ب.

خامساً:

هل تستثمره في عملك ؟ كيف ؟

أ.

ب.

مع وافر الشكر والتقدير

الباحثة

انعام هادي حسن

ملحق (2)

مصادر فقرات مقياس الذكاء الانفعالي

ت	الفقرات	اسم المصدر
	المجال الأول: الوعي بالذات 16 فقرة	
1	أخذي الأمور بجدية لا يمنعي من الفكاهة	صفاء الاعسر
2	اشعر بالتنازل تجاه معظم الأشياء التي اقوم بها	بار اون
3	♦ اجد من الصعب علي الاستمتاع بالحياة	بار اون
4	♦ انا قلق من طريقتي في عمل الأشياء	فيجنشيه
5	من الصعب علي اتخاذ القرارات بمفردي	بار اون
6	لدي القدرة على وصف ما اشعر به	الشدي
7	احاول معرفة نفسي	فيجنشيه
8	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام الناس	فيجنشيه
9	احاول ان اعطي الآخرين انطباعاً جيداً عن نفسي	فيجنشيه
10	♦ لا انتقد نفسي	فيجنشيه
11	عندما اشعر بالضيق فأني اعرف سببه	الشدي
12	اعرف الأمور التي تثير غضبي	الشدي
13	عندما اكون محبطاً لا اغفل عما يحدث لي	قشطة
14	تعتريني حالات سعادة او حزن اجهل سببها	الشدي
15	ادرك معظم مشاعري وانفعالاتي	الباحثة
16	♦ اشعر بالقلق عندما اتحدث امام مجموعة من الناس	فيجنشيه - بعد التعديل
17	♦ اشعر ان الصعوبات التي اواجهها اقوى من قدرتي على تحقيق اهدافي	الاستبيان الاستطلاعي بعد التعديل

رقم	الفقرات	اسم المصدر
18	عندما اغضب فإنّ علامات الغضب لا تظهر عليّ بوضوح	فيجنشيه
19	♦ من الصعوبة عليّ ان اسيطر على غضبي	فيجنشيه
20	عندما اكون في حالة مزاجية سيئة اتجنب اتخاذ اي قرار	الباحثة
21	♦ يجعلني انفعالي ارتكب الخطاء	الشدي
22	لدي القدرة على مواجهة المواقف المشحونة انفعالياً بتماسك وهدوء	الشدي
23	♦ انا مزاجي، اي انزعج بسرعة واهدا بسرعة	الدراسة الاستطلاعية
24	♦ لا استطيع التماسك في مواجهة الضغوط	بار اون
25	استطيع تأجيل رغباتي ولو الى حين	الباحثة
26	استطيع التحكم في انفعالاتي لأحقق ما اريد	الباحثة
27	التزم باستمرار بما انصح به الآخرين	بار اون
28	♦ يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي	بار اون - بعد التعديل
29	افضل ما تسببه لي المشكلة من معاناة، على ان احلّها بسرعة	بار اون
30	♦ يصعب عليّ التحكم في قلبي	بار اون - بعد التعديل
الجدول الثالث: العلاقات الأخرى - 31		
31	اذا تأثر بالحالة النفسية لدى من يحيطون بيّ	الشدي
32	استطيع معرفة مشاعر اصدقائي نحوي من العلامات التي تبدو عليهم	فيجنشيه
33	♦ اتحدث مع الآخرين في مواضيع تهمني دون مراعاة لمزاجهم ما اذا كان جيداً او سيئاً	الشدي
34	من السهل عليّ ان اكون صداقات	بار اون
35	لدي حساسية بمشاكل الآخرين	الشدي

الرقم	الفتاوى	اسم المصنف
36	يعتقد اصدقائي واهلي بأنني شخص اجتماعي	بار اون
37	اراعي مشاكل الآخرين في المواقف المختلفة	الشدي
38	♦ تقصني بعض المهارات الاجتماعية للتواصل بالناس	فيجنشيه
39	♦ لا انسجم بشكل جيد مع الاصدقاء	بار اون
40	اذا شعرت بفتور من صديق لم اخطأ بحقه، ابادره بالسؤال عن السبب	صفاء الاعسر
41	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من مزايا وعيوب.	صفاء الاعسر
42	ادرك انزعاج الآخرين حتى لو لم يخبروني بذلك	قشطة
43	استمتع بقضاء الوقت بين الاهل والاصدقاء	الشدي
44	♦ لا استمر في الاتصال باصدقائي	بار اون
احال المصنف في الفقرة 17 من الفصل 17		
45	يسهل عليّ استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات	قشطة
46	يمكن وصفي بأنني احب التعاون مع الآخرين	فيجنشيه
47	اعرف الاشياء التي تجعلني شغماً مؤثراً بالآخرين	فيجنشيه
48	اجيد فن التعامل مع الناس	قشطة
49	♦ اميل الى ان اكون مسائراً اكثر من قائد	الباحثة
50	لدي القدرة على استيعاب انفعالات الآخرين واحتوائها	الشدي
51	استطيع ادارة الحوار مع المتحدثين بشكل جيد	الشدي
52	♦ لا استطيع اقناع الآخرين برأيي	
53	عندما احاول حل مشكلة انظر الى الاحتمالات ثم اقرر افضل الوسائل لحلها	بار اون
54	يميل الآخرون الى أن يبوحووا لي بامور شخصية	قشطة

ت	ال فقرات	اسم المصدر
55	❖ يجد الآخرون صعوبة في الاعتماد علي	بار اون
56	أخذ بزمام المبادرة في التحدث مع الآخرين	قشطة
57	أبادر الى مساعدة الآخرين قبل ان يطلبوها مني	الدراسة الاستطلاعية
58	❖ يبدو انني احتاج الناس اكثر من احتياجهم لي	بار اون
59	لدي نهاية في ادراك مشاكل جماعتي قبل ان يبوحوا بها	بار اون
60	❖ اميل الى ان اكون اقل المتحدثين بين جماعتي	الباحثة
61	لدي القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية بشكل صحيح	بار اون

ملاحظة: كل فقرة امامها علامة ❖ تعني فقرة سلبية.

ملحق (3)

اسماء اعضاء لجنة الخبراء الذين تم عرض مقياسي الذكاء الانفعالي
والضغوط عليهم مرتبة بحسب اللقب العلمي والحروف الهجائية

الترتيب	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. خالد خليل الشبخلي	الصحة النفسية	مستشار نفسي وزارة التربية والتعليم في الامارات العربية المتحدة.
2	أ.د. رعد محمد الشاوي	الصحة النفسية	جامعة الإمارات العربية المتحدة. كلية العلوم الإنسانية. قسم الخدمة الاجتماعية.
3	أ.د. شاكر مبدّر جاسم	الصحة النفسية	جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم علم النفس.
4	أ.د. صالح مهدي صالح	الصحة النفسية	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي
5	أ.د. محمد أحمد السيد	الصحة النفسية	مصر - جامعة عين شمس - كلية الآداب - قسم علم الصحة النفسية.
6	أ.م.د. خلود ابراهيم عصفور	الصحة النفسية	جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم علم النفس.
7	أ.م.د. ريزان علي ابراهيم	علم النفس الاجتماعي	جامعة صلاح الدين - كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس.
8	أ.م.د. شروق علي حسين	الصحة النفسية	جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم علم النفس.
9	أ.م.د.عبد الستار مصطفى	القياس النفسي	جامعة دهوك - كلية التربية - قسم علم النفس

الاسم والمقر العلمي	التخصص	مكان العمل
10 أ.م. د. ليلى يوسف الحاج ناهي	القياس النفسي	جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم علم النفس.
11 أ.م. د. محمد سعيد	علم النفس الاجتماعي	جامعة دهوك - كلية التربية - قسم علم النفس
12 أ.م. د. محمد محي الدين	القياس النفسي	جامعة صلاح الدين - كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس.
13 أ.م. د. مؤيد اسماعيل جرجيس	علم النفس الاجتماعي	جامعة صلاح الدين - كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم التربية وعلم النفس.
14 أ.م. د. نهاد عبيد حسين	علم النفس الاجتماعي	جامعة دهوك - كلية التربية - قسم علم النفس

ملحق (4)

استبانة اراء الخبراء بخصوص صلاحية فقرات مقياس الذكاء الانفعالي

كلية الآداب - قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

استبانة اراء السادة الخبراء

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

الاستاذ / الاستاذة:.....المحترم

تروم الباحثة اجراء دراسة بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة). ومن متطلباته بناء مقياس للذكاء الانفعالي. ويقصد بالذكاء الانفعالي (ويسمى: العاطفي أو الوجداني ايضا): مفهوم يشير الى توافر مجموعة من الصفات الشخصية التي تتعلق بوجود مهارات انفعالية واجتماعية تمكّن الشخص من تفهم حالته النفسية وإدراك مشاعر وانفعالات الآخرين.

وبالاطلاع على المقاييس ذات العلاقة والقيام باجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلبة الجامعة تم تحديد اربعة مجالات للذكاء الانفعالي هي:

1- الوعي الذاتي بالمشاعر والانفعالات.

ويُقصد به قدرة الفرد على إدراك مشاعره وإنفعالاته ومستوى إدراكه وثقته بنفسه ودافعيته ومدى إحساسه بالتفاؤل والسعادة.

2- التنظيم الذاتي، أو: إدارة المشاعر والانفعالات .

ويُقصد به التحكم والسيطرة على الانفعالات وضبط النفس والتروّي والمرونة وكيفية التعامل مع الضغوط.

3- العلاقات بالآخرين.

و يُقصد بها قدرة الفرد على إقامة العلاقات مع الآخرين وإدراك مشاعرهم والتعاطف والتفاعل معهم.

4- المهارات والمسؤولية الاجتماعية.

و يُقصد بها توجّه الفرد نحو مساعدة الآخرين وإدارة النزاعات وحل المشكلات وقيادة الآخرين بما يحقق أهداف الجماعة. وقد تم تحديد عدد من العبارات أو الفقرات لكل مجال، وطرح نموذجين لبدائل الإجابة هما:

النموذج الثلاثي : دائماً، غالباً، نادراً.

و النموذج الخماسي: دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - إطلاقاً.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ترجو الباحثة بيان رأيكم في الآتي:

1- صلاحية الفقرة من عدمها.

2- ملائمة الفقرة للمجال الذي فيه.

3- إضافة أي عبارة أو فقرة لأي مجال ترونها ضرورية.

4- تحديد النموذج المناسب للبدائل:

النموذج الثلاثي ()

النموذج الخماسي ()

وتقبلوا وافر الشكر والتقدير.

الباحثة طالبة ماجستير

المشرف

انعام هادي حسن

ا.د. قاسم حسين صالح

المجال الاول: الوعي الذاتي بالمشاعر والانفعالات

البيان	المباريات أو الفقرات		ملائمة		ملائمة		الملاحظات والملاحظات المقترحة
	ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	ملائمة	غير ملائمة	
1	أخذي الامور بجدية لا يمنعي من الفكاهه						
2	اشعر بالتساؤل تجاه معظم الاشياء التي اقوم بها						
3	♦ اجد من الصعب علي الاستمتاع بالحياة						
4	♦ انا قلق من طريقتي في عمل الأشياء						
5	من الصعب علي اتخاذ القرارات بمفردي						
6	لدي القدرة على وصف ما اشعر به						
7	احاول معرفة نفسي						
8	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام الناس						
9	احاول ان اعطي الآخرين انطبعا "جيدا" عن نفسي						
10	♦ لا انتقد نفسي						

الترتيب	الملاحظات او الفقرات	ملائمة الفقرات للمجال		صلاحيية الفقرات		الملاحظات او الفقرات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	
11	عندما اشعر بالضيق فأني اعرف سببه					
12	اعرف الامور التي تثير غضبي					
13	عندما اكون محبطا لا اغفل عما يحدث لي					
14	تعتبرني حالات سعادة او حزن اجهل سببها					
15	ادرك معظم مشاعري وانفعالاتي					
16	♦ اشعر بالقلق عندما اتحدث امام مجموعة من الناس					

ملاحظة: كل فقرة أمامها علامة نجمة (♦) تعني أنها سلبية

المجال الثاني: التنظيم الذاتي (إدارة المشاعر والانفعالات)

التعليق	المسلمات أو الفقرات	ملائمة		صلاحية		الملاحظات والتعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	
1	عندما اغضب فإنّ علامات الغضب لا تظهر عليّ بوضوح					
2	♦ من الصعوبة عليّ ان اسيطر على غضبي					
3	عندما اكون في حالة مزاجية سيئة اتجنب اتخاذ اي قرار					
4	♦ يجعلني انفعالي ارتكب الأخطاء					
5	لدي القدرة على مواجهة المواقف المشحونة انفعالياً بتماسك وهدوء					
6	♦ انا مزاجي، اي انزعج بسرعة واحدا بسرعة					
7	♦ لا استطيع التماسك في مواجهة الضغوط					
8	استطيع تأجيل رغباتي ولو الى حين					
9	استطيع التحكم في انفعالاتي لاحقق ما اريد					
10	التزم باستمرار بما انصح به الاخرين					
11	♦ يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي					

التمديدات والتصديقات المقترحة	صلاحية الفقيرة		ملائمة الفقرة للمجال		البيانات أو التفسيرات	الترتيب
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة		
					12 أفضل ما تسببه لي المشكلة من معاناة، على أن أحلها بسرعة	
					13 ❖ يصعب عليّ التحكم في قلقي	
					14 ❖ أشعر أن الصعوبات التي أواجهها أقوى من قدرتي على تحقيق أهدافي	

المجال الثالث: العلاقات بالآخرين

البيان	البيانات أو الفقرات				ملائمة الفقرة للمجال	صلاحية الفقرة	الملاحظات و التعليقات المقترحة
	ملائم	غير ملائم	صالحة	غير صالحة			
1							اتأثر بالحالة النفسية لدى من يحيطون بي
2							استطيع معرفة مشاعر اصدقائي نحوي من العلامات التي تبدو عليهم
3							♦ اتحدث مع الآخرين في مواضيع تهمني دون مراعاة لمزاجهم ما اذا كان جيدا" او سيئا"
4							من السهل علي ان اكون صداقات
5							لدي حساسية بمشاكل الآخرين
6							يمتد اصدقائي واهلي بأني شخص اجتماعي
7							اراعي مشاكل الآخرين في المواقف المختلفة
8							♦ تقصني بعض المهارات الاجتماعية للتواصل بالناس
9							♦ لا انسجم بشكل جيد مع الاصدقاء
10							اذا شعرت بفتور من صديق لم اخطأ بحقه، ابادره بالسؤال عن السبب
11							من السهل علي ان اتقبل الناس كما هم عليه من مزايا وعيوب.
12							ادرك انزعاج الآخرين حتى لو لم يخبروني بذلك
13							استمتع بقضاء الوقت بين الامل والاصدقاء
14							♦ لا استمر في الاتصال باصدقائي

المجال الرابع: المهارات والمسؤولية الاجتماعية

الملاحظات والتهديدات المقترحة	صلاحيات الفترة		ملائمة الفترة للمجال		المبشرات أو الفقرات
	غير	صالحة	غير	ملائمة	
					1 يسهل عليّ استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات
					2 يمكن وصفى بأنى احب التعاون مع الآخرين
					3 اعرف الاشياء التي تجعلني شخصاً مؤثراً بالآخرين
					4 جيد فى التعامل مع الناس
					5 * اميل الى ان اكون مساعداً اكثر من قائد
					6 لى القدرة على استيعاب انفعالات الآخرين واحتوائها
					7 استطيع ادارة الحوار مع المتحدثين بشكل جيد
					8 * لا استطيع اقناع الآخرين برأىي
					9 عندما احاول حل مشكلة انظر الى الاحتمالات ثم اقرر افضل الوسائل لحلها
					10 يميل الآخرون الى ان يبوحوا لى بامور شخصية
					11 * يجد الآخرون صعوبة فى الاعتماد علىّ
					12 اخذ بزمام المبادرة فى التحدث مع الآخرين
					13 ابادر الى مساعدة الآخرين قبل ان يطلبوها منى
					14 * يبدو اننى احتاج الناس اكثر من احتياجهم لى
					15 لى نهابة فى ادراك مشاكل جماعتي قبل ان يبوحوا بها
					16 * اميل الى ان اكون اقل المتحدثين بين جماعتي
					17 لى القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية بشكل صحيح

ملحق (5)

الفقرات التي تم استبعادها من مقياس الذكاء الانفعالي بحسب اراء
الخبراء

البيان	الملاحظات	الفقرات
صفاء الاعسر	الوعي الذاتي	1 اخذي الامور بجدية لا يمنعتي من الوعي الذاتي الفكاهة
فيجنشيه	الوعي الذاتي	2 انا قلق من طريقي في عمل الاشياء
الشدي	الوعي الذاتي	3 اعرف الامور التي تثير غضبي
فيجنشيه	التظيم الذاتي	4 عندما اغضب فان علامات الغضب لا تظهر علي بوضوح
الشدي	العلاقات بالآخرين	5 لدي حساسية بمشاكل الآخرين
بار اون	العلاقات بالآخرين	6 لا استمر باتصال باصدقائي
قشطة	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	7 اجيد فن التعامل مع الناس
قشطة	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	8 يميل الآخرون الى ان يبوحوا لي بامور شخصية
بار اون	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	9 يبدو انني احتاج الناس اكثر من احتياجهم لي

ملحق (6)

الفقرات التي تم تعديل صياغتها في مقياس الذكاء الانفعالي بحسب

اراء الخبراء

الرقم	القصرات	المجالات	التعديل
1	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام الناس	الوعي الذاتي	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام زملائي واساتذتي
2	يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي	ادارة المشاعر والانفعالات	يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي مع الزملاء والأهل
3	التزم بما انصح به الآخرين	ادارة المشاعر والانفعالات	التزم بما انصح به اصدقائي وزملائي
4	اتأثر بالحالة النفسية لدى من يحيطون بي	العلاقات الاجتماعية	اتأثر بالحالة النفسية لدى اهلي وزملائي
5	تتقصني بعض المهارات للتواصل مع الناس	العلاقات الاجتماعية	تتقصني بعض المهارات للتواصل مع الاساتذه والطلبة
6	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من مزايا وعيوب	العلاقات الاجتماعية	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من ايجابيات وسلبيات

ملحق (7)

مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية

الجامعة الحرة

كلية الآداب

قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

أداة قياس الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

عزيزتي الطالبة

عزيزي الطالب

تحية طيبة..

يختلف الناس في خصائصهم الشخصية ومنها (الذكاء الانفعالي او العاطفي) الذي يعني مهارات شخصية واجتماعية تساعد الشخص على فهم حالته النفسية وادراك مشاعره، وسيطرته على انفعالاته، واحساسه بالتفاؤل والسعادة، وقدرته على اقامة العلاقات مع الآخرين وادراك مشاعرهم والتفاعل معهم، وغيرها من الامور.

ولقد صيغت الافكار المتعلقة بـ (الذكاء الانفعالي) في عبارات تجدها بين يديك، نرجو منك قراءة كل عبارة ووضع اشارة (امامها وتحت بديل واحد من البدائل الخمسة ترى انه يعبر عن حالتك، علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، فالاجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصدق وموضوعية، وتسهم في الوصول لنتائج علمية تفيد الطلبة والجامعة. تقبل جزيل شكر الباحثة وتقديرها... لمساعدتها في الاجابة على هذا المقياس الذي يعد واحداً من متطلبات انجاز رسالتها للحصول على (ماجستير في علم النفس).

الباحثة

انعام هادي حسن

معلومات لأغراض البحث

الجنس: ذكر () ، انثى () .

الاختصاص: علمي () ، انساني () .

المرحلة

رقم	القصصات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أطلاقاً
1	اشعر بالتفاوت تجاه معظم الأشياء					
2	استطيع اخفاء مشاعري امام زملاء والأساتذة					
3	أناثر بالحالة النفسية لدى اهلي وزملائي					
4	يسهل عليّ استخدام طرائق مختلفة لحلّ مشاكل					
5	أجد من الصعب عليّ الاستمتاع بالحياة					
6	أستطيع معرفة مشاعر اصدقائي نحوي من التعابير والعلامات التي تبدو عليهم					
7	يمكن وصفي بأنني احب التعاون مع زملائي					
8	أنا قلق من طريقة تعاملتي مع زملائي					
9	أجتنب اتخاذ اي قرار عندما أكون محبطاً					
10	أحدث مع زملائي في مواضيع تهمني دون مراعاة لمزاجهم ما اذا كان جيداً أو سيئاً					
11	أعرف الأشياء التي تجعلني شخصاً مؤثراً في العاملين بالوسط الجامعي					
12	من الصعب عليّ اتخاذ القرارات بمفردي					
13	يجعلني انفعالي ارتكب الاخطاء					
14	من السهل عليّ أن أكون صداقات					
15	أميل الى أن أكون مسائراً أكثر من قائداً					
16	لدي القدرة على وصف ما أشعر به					

الدرجة	التفسيرات	دائما	غاليا	أحيانا	نجدد	الطلاقة
17	لدي القدرة على مواجهة المواقف المشحونة انفعاليا بتماسك وهندوء					
18	اشعر بمشكلات اصدقائي وزملائي					
19	لدي القدرة على استيعاب انفعالات الآخرين واحتوائها					
20	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام زملائي واساتذتي					
21	انا مزاجي، اي انزعج بسرعة واهدا بسرعة					
22	يعتقد اصدقائي واهلي بأنني شخص اجتماعي					
23	استطيع ادارة الحوار مع المتحدثين بشكل جيد					
24	احاول ان اعطي الزملاء والتدريسين انطبعا جيدا عني					
25	افقد تماسكي عند مواجهة الضغوط					
26	اراعي مشاكل الآخرين في المواقف المختلفة					
27	اجد صعوبة في اقناع الآخرين برأيي					
28	استطيع تأجيل تحقيق رغباتي ولو الى حين					
29	تتقضي بعض المهارات الاجتماعية للتواصل مع الاساتذة والطلبة					
30	عندما احاول حل مشكلة انظر الى الاحتمالات ثم اقرر افضل الوسائل لحلها					
31	اشعر ان الصعوبات التي اواجهها اقوى من قدرتي على تحقيق اهداي					
32	استطيع التحكم بانفعالاتي لأحقق ما اريد					
33	لا انسجم بشكل جيد مع الاصدقاء					

رقم	المقدمات	أنا	أنا	أنا	أنا	أنا
34	يجد الآخرون صعوبة في الاعتماد عليّ					
35	عندما أحبط أكون واعياً لما يحدث لي					
36	التزم بما انصح به اصدقائي وزملائي					
37	إذا شعرت بفتور من صديق لم أخطأ بحقه، أبادره بالسؤال عن السبب					
38	أخذ بزماء المبادرة في التحدث مع من التقى بهم أول مرّة					
39	تتمرتني حالات سعادة او حزن أجهل سببها					
40	يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي مع الزملاء والاهل					
41	من السهل عليّ أن أقبّل الناس بما هم عليه من إيجابيات وسلبيات					
42	أبادر الى مساعدة زملائي قبل ان يطلبوها مني					
43	ادرك مشاعري وانفعالاتي					
44	أفضل ما تسببه لي المشكلة من معاناة على أن أكون متسرّعاً في حلّها					
45	ادرك انزعاج الآخرين حتى لو لم يخبروني بذلك					
46	لدي نباهة في ادراك مشاكل جماعتي قبل أن يبوحوا بها					
47	أحاول معرفة نفسي					
48	يصعب عليّ التحكم في قلقي					
49	استمتع بقضاء الوقت بين الاهل والاصدقاء					
50	لدي القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية والدراسية بشكل صحيح					

ملحق (8)

مصادر فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

رقم	الواقعة والذات	مصدرها
اولاً	اصبت بوعكة صحية وبعد الفحص اخبرك الطبيب انك الحلو - بعد التعديل مصاب بمرض خطير، فماذا تفعل ؟	
1	اتقبل النتيجة واستمر على تناول العلاج واحاول ان اعيش بشكل طبيعي	
2	ابحث عن اشخاص يستطيعون تقديم المساعدة لي	
3	اقرا القران واكثر من الصلاة	
4	اسافر للترويح عن نفسي ونسيان المرض	
ثانياً	وجهت لك عقوبة انضباطية من عمادة الكلية، فماذا تفعل ؟ الباحثة	
1	اقابل المسؤولين الكبار في الجامعة واحاول الغاء العقوبة	
2	اشتكي للاخرين لأجد من يتدخل بالموضوع	
3	اتوجه الى الله بالدعاء ليخفف عني" ما لحق بي من ضرر	
4	اتجاهل ما حصل وكانه لم يكن	
ثالثاً	توفي اعز اصدقاءك وكاتم امراك في حادث انفجار الحلو ارهابي، فماذا تفعل ؟	
1	اتقبل ما حصل واعيش حياتي كما ينبغي	
2	اختلف بالناس طلباً لمساعدتهم ومواساتهم لي	
3	اكثر من الصلاة وقراءة الفاتحة على روحه	
4	ابقى غير مصدق انه مات	
رابعاً	فقد منك شيء ثمين كان امانة لديك، فماذا تفعل ؟ الامارة	
1	اعترف لصاحبة ونعمل سوياً لمحاولة العثور عليه	
2	اتحدث مع اصدقاء اخرين ليقولوا لي ماذا افعل	

رقم	المواقف يدألتها	مصادرها
3	أؤمن بأن الله سيجعلني اعثر عليه لأودي الامانة الى صاحبها	
4	اتفادى رؤية صاحب الشيء واختلق الاعذار	
خامسا	ازداد الوضع الامني سوءا في مدينتك، وصار ذهابك الى الاستبيان الاستطلاعي الجامعة خطرا، فماذا تفعل؟	
1	اغير طريقي الاعتيادي واحاول الوصول الى الجامعة عبر طرق أخرى	
2	استشير من حصل لهم نفس المشكلة لاستفيد من تجاربهم	
3	اقرأ آيات قرآنية حين أتوجه للجامعة لتحميني من الخطر	
4	اترك الدراسة الى ان يستقر الوضع الامني	
سادسا	تعرض احد افراد اسرتك لحادث انفجار وكان بحاجة الى الحلو صنف دم نادرة لا تملكها وغير متوفرة بالمستشفى، فماذا تفعل؟	
1	اتهيء للأسوأ وهو الوفاة	
2	اطلب المساعدة من اشخاص يحملون نفس صنف دمه	
3	اذهب لزيارة اضرحة الرجال الصالحين وادعوا له بالشفاء	
4	الجا الى أي نشاط يشغلني عن التفكير بالموضوع	
سابعا	ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك والدك بطردك من البيت، كرممان فماذا تفعل؟	
1	اعتذر له وأعده بان لا ارتكب الخطأ مرة أخرى	
2	اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى أبي	
3	اصلّي واطلب من الله المغفرة وهداية والدي	
4	انشغل مع الاصدقاء لأنسى ما حصل	

رقم	الموقف، وبنظركم	مصادرها
ثامناً	توفرت لك فرصة لاكمال دراستك خارج العراق وعارض اهلك، فماذا تفعل؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	اتحدث مع اهلي لمعرفة اسباب الاعتراض واعمل على اقناعهم	
2	اطلب المشورة والمساعدة من اساتذتي	
3	أؤمن بأن ما يحبه الانسان قد يكون شراً له	
4	ا تناول الحبوب المهدأة واكثر من النوم	
تاسعاً	توفي والدك وتحولت مسؤولية العائلة لك بصورة مفاجئة، الحلو فماذا تفعل؟	
1	اتحمل المسؤولية كاملة واعمل على ايجاد اكثر من حل للموقف	
2	اسعى للحصول على مساعدة الاقرباء	
3	اقول انا لله وانا اليه راجعون، وادعوه سبحانه لاعانتي	
4	احاول ان اعمل اي شيء يجعلني انسى ما حصل	
عاشراً	لك علاقة بحبيب او (حبيبة) ووعد بالزواج بعد التخرج، ولكن الاهل اصروا على الزواج من اخرى (آخر) فماذا تفعل ؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	اشد من عزيمة حبيبي (حبيبتي) بالاصرار على الرفض	
2	استعين بمن لهم مكانة اجتماعية للتأثير على الاهل	
3	أؤمن بأن الزواج قسمة ونصيب	
4	اتلئ بكل ما يساعدني على تجاهل المشكلة	
احد عشر	هوجئت برسويك في مادتين دراسيتين في الدور الاول ورغم توقعك النجاح بهما، فماذا تفعل؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	استعد تماماً لاداء الامتحان بهما في الدور الثاني	

المواقف وبيئاتها	مصادرها
2 استعين بزملاء حدث لهم مثل ذلك	
3 ادعوني في صلاتي أن يأخذ الله بحقي ممن ظلمني	
4 اسافر أو اعمل أي نشاط آخر يساعدني على تجاهل ما حصل	
اثنا عشر كأي عراقي لا بد أن واجهت ضغوطاً، تذكر أصعبها وبين الباحثة كيف تعاملت معه؟	
1 واجهته وتغلبت عليه	
2 طلبت المساعدة والعون الفعلي من أهلي أو أقربيائي وأصدقائي	
3 اذكر من الدين ما يحث على الصبر وقرب الفرج	
4 تجاهلته أو تفاقلت عنه أو قللت من أهميته	
ثلاثة عشر واجهت أنت وعائلتك ظرفاً "مادياً" صعباً، فماذا تفعل؟	الباحثة
1 ابحث عن عمل أوفق بينه وبين الدراسة	
2 اطلب المساعدة من أقربيائي المهسورين	
3 الزمن بأن إذا غلق باب للرزق فتح الله غيره	
4 اتقبل الواقع فلا حيلة لدي	
اربعة عشر كثرة الضغوط الاقتصادية والنفسية والدراسية والاجتماعية التي تعرضت لها، جعلتني:	الباحثة
1 اكون قوياً في مواجهة معظمها	
2 اكون دائماً على تواصل مع الاصدقاء والاقرباء واطلب مساعدتهم	
3 الجأ الى الدين (صلاة، ادعية، زيارة اضرحة..)	
4 لا اكثر ولا اهتم بها	

ملحق (9)

استبانة آراء الخبراء في مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الاستاذ الفاضل..... المحترم.

تحية طيبة..

تروم الباحثة اجراء دراسة بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة). ومن متطلباته بناء مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. وبالإطلاع على المقاييس ذات العلاقة والقيام باجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلبة الجامعة تم تحديد 14 موقفاً "ضاغطاً"، لكل منها اربعة بدائل على النحو الاتي:

أولاً: "البديل السلوكي. ويعني مواجهة المشكلة وقيام الفرد بجهد عملي لتغييرها او حلها.

ثانياً: "بديل الاسناد الاجتماعي. ويعني قيام الفرد بطلب العمون والنصائح والمعلومات من الآخرين بخصوص المشكلة أو الموقف.

ثالثاً: "البديل الديني: ويعني لجوء الفرد الى الامور الدينية (الدعاء، الصلاة، قراءة القرآن...) طلباً "للتخفيف من ضغط المشكلة.

رابعاً: "البديل التجنبي. ويعني ترك المشكلة او تجاهلها ومحاولة نسيانها باللجوء الى: (السفر، مشاهدة التلفزيون، النوم، شرب الحكول، التدخين..).

وسيطلب من المستجيب اختيار بديل واحد فقط يمثل اسلوب تعامله مع الموقف الضاغط او المشكلة. وسيتم ترتيب الفقرات الفردية مبتدأة بالبديل

السلوكي ومنتهية بالبديل التجنبي، وبعبكسه فيما يخص الفقرات الزوجية وذلك تقاديا" للاستجابة النمطية من قبل المبحوثين.

ونظرا" لما تتمتعون به من خبرة علمية ترجو الباحثة بيان رأيكم في الاتي:

1. المواقف الـ " 14 " الضاغطة، من حيث صلاحيتها او تعديلها.
 2. البدائل الاربعة، من حيث الابقاء عليها كما هي، او دمج بعضها ببعض او اضافة بديل جديد.
 3. اضافة مواقف او مشكلات ترى انها تمثل ضغوطا" يواجهها طلبة الجامعة.
- مع وافر التقدير والاحترام

الباحثة

طالبة الماجستير

انعام هادي حسن

نات	المواقف وبنائها	صالحه	غير صالحه	التعديل المتصور
1	اصبت بوعكة صحية وبعد الفحص اخبرك الطبيب انك مصاب بمرض خطير، فماذا تفعل؟			
البديل السلوكي	اتقبل النتيجة واستمر على تناول العلاج واحاول ان اعيش بشكل طبيعي			
بديل الاسناد	ابحث عن اشخاص يستطيعون تقديم المساعدة لي			
البديل الديني	اقرا القرآن واكثر من الصلاة			
بديل التجنب	اسافر للترويح عن نفسي ونسيان المرض			
2	وجهت لك عقوبة انضباطية من عمادة الكلية، فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	اقابل المسؤولين الكبار في الجامعة واحاول الفاء العقوبة			
ب. اسناد	اشتكي للآخرين لأجد من يتدخل بالموضوع			
ب. ديني	أتوجه الى الله بالدعاء ليخفف عني ما لحق بي من ضرر			
ب. تجنب	أتجاهل ما حصل وكأنه لم يكن			
3	توفي اعز اصدقائك وكاتم اسرارك في حادث انفجار ارهابي. فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	أتقبل ما حصل واعيش حياتي كما ينبغي			
ب. اسناد	أختلط بالناس طلباً لمساعدتهم ومواساتهم لي			
ب. ديني	أكثر من الصلاة وقراءة الفاتحة على روحه			
ب. تجنب	أبقى غير مصدق أنه مات			

ت	المواقف وبيئاتها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
4	فقد منك شيء ثمين كان امانة لديك، فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	اعترف لصاحبة ونعمل سوياً لمحاولة العثور عليه			
ب. اسناد	اتحدث مع اصدقاء اخرين ليقولوا لي ماذا افعل			
ب. ديني	اؤمن بان الله سيجعلني اعثر عليه لأؤدي الامانة الى صاحبها			
ب.هروب	اتقاضي رؤية حاصب الشيء وأختلق الاعذار			
5	ازداد الوضع الامني سوءاً في مدينتك، وصار ذهابك الى الجامعة خطراً، فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	اغير طريقي الاعتيادي واحاول الوصول الى الجامعة عبر طرق اخرى			
ب.اسناد	استشير من حصل لهم نفس المشكلة لاستفيد من تجاربهم			
ب.ديني	أقرأ آيات قرآنية حين أتوجه للجامعة لتحميني من الخطر			
ب.تجنب	اترك الدراسة الى ان يستقر الوضع الامني			
6	تعرض أحد افراد أسرته لحادث انفجار وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه وغير متوفر بالمستشفى، فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	اتهيء للأسوأ وهو الوفاة			
ب.اسناد	اطلب المساعدة من اشخاص يحملون نفس صنف دمه			

ت	المواقف وبدائلها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
ب. ديني	أذهب لزيارة أضرحة الرجال الصالحين وأدعوا له بالشفاء			
ب. هروب	الجا إلى أي نشاط يشغلني عن التفكير بالموضوع			
7	ارتكبت عملاً خاطئاً وعاقبك والدك بطردك من البيت، فماذا تفعل؟			
ب. سلوكي	اعتذر له وأعده بأن لا ارتكب الخطأ مرة أخرى			
ب. اسناد	أذهب إلى أقرائي وأطلب وساطتهم لدى أبي			
ب. ديني	أصلي وأطلب من الله المغفرة وهداية والدي			
ب. تجنب	أنشغل مع الأصدقاء لأنسى ما حصل			
8	توفرت لك فرصة لإكمال دراستك خارج العراق وعارض أهلك، فماذا تفعل؟			
ب. سلوكي	أتحدث مع أهلي لمعرفة أسباب الاعتراض وأعمل على إقناعهم			
ب. اسناد	أطلب المشورة والمساعدة من أساتذتي			
ب. ديني	أؤمن بأن ما يحبه الإنسان قد يكون شراً له			
ب. تجنب	أتناول الحبوب المهدأة وأكثّر من النوم			
9	توفي والدك وتحولت مسؤولية العائلة لك بصورة مفاجئة، فماذا تفعل؟			
ب. سلوكي	أتحمل المسؤولية كاملة وأعمل على إيجاد أكثر من حل للموقف			
ب. اسناد	أسمى للحصول على مساندة الأقرباء			

بـ	المواقف ويبدأونها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
بـ ديني	اقول انا لله وانا اليه راجعون، وادعوه سبحانه لاعانتني			
بـ، تجنب	احاول ان اعمل اي شيء يجعلني أنسى ما حصل			
10	لك علاقة بحبيب او (حبيبة) ووعد بالزواج بعد التخرج، ولكن الاهل اصرروا على الزواج من اخرى (آخر) فماذا تفعل ؟			
بـ، سلوكي	اشدّ من عزيمة حبيبي (حبيبتي) بالاصرار على الرفض			
بـ، اسناد	استعين بمن لهم مكانة اجتماعية للتأثير على الاهل			
بـ ديني	اؤمن بأن الزواج قسمة ونصيب			
بـ، تجنب	اتلهي بكل ما يساعدني على تجاهل المشكلة			
11	فوجئت برسويك في مادتين دراسيتين في الدور الاول برغم توقعك النجاح بهما ، فماذا تفعل ؟			
بـ، سلوكي	استعد تماما" لاداء الامتحان بهما في الدور الثاني			
بـ، اسناد	استعين بزملاء حدث لهم مثل ذلك			
بـ ديني	ادعو في صلاتي أن يأخذ الله بحقي ممن ظلمني			
بـ، تجنب	اسافر او اعمل اي نشاط اخر يساعدني على تجاهل ما حصل			

رقم	المواقف ويدأثلها	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
12	كآي عراقي لابد ان واجهت ضغوطا، تذكر اصعبها وبين كيف تعاملت معه؟			
ب.سلوكي	واجهته وتغلبت عليه			
ب.اسناد	طلبت المساعدة والعون الفعلي من اقربائي واصدقائي			
ب.ديني	اتذكر من الدين ما يحث على الصبر وقرب الفرج			
ب.تجنب	تجاهلته او تفاقلت عنه او قللت من اهميته			
13	واجهت انت وعائلتك ظرفاً مادياً صعباً، فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	ابحث عن عمل اوفق بينه وبين الدراسة			
ب.اسناد	اطلب المساعدة من اقربائي ليسوريين			
ب.ديني	اؤمن بان اذا غلق باب للرزق فتح الله غيره			
ب.تجنب	اتقبل الواقع فلا حيلة لدي			
14	كثرة الضغوط الاقتصادية والنفسية والدراسية والاجتماعية التي تعرضت لها، جعلتني:			
ب.سلوكي	اكون قوياً في مواجهة معظمها			
ب.اسناد	اكون دائماً على تواصل مع الاصدقاء والاقرباء واطلب مساعدتهم			
ب.ديني	الجا الى الدين (صلاة، ادعية، زيارة اضرحة..)			
ب.تجنب	لا اكثرث ولا اهتم بها			

ملحق (10)

الفقرات التي تم تعديل صياغتها في مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بحسب اراء الخبراء

الفقرات التي تم تعديل صياغتها	الفقرات قبل التعديل	ت
اصلي واكثر من الدعاء	اقرا القرآن واكثر من الصلاة	اولا (3)
ابحث عن شخص يساعدني للتدخل بالموضوع	اشتكي للآخرين لأجد ممن يتدخل بالموضوع	ثانيا (3)
اكثر من الصلاة وادعو له بالرحمة	اكثر من الصلاة وقراءة الفاتحة على روجه	ثالثا (3)
انشغل بكل ما يجعلني انسى الحادث	ابقي غير مصدق انه مات	رابعاً (4)
ادعو الله ان يساعدني للثور عليه	اؤمن بان الله سيجعلني اعثر عليه لأودي الامانة الى صاحبها	رابعا (2)
ابحث عن طريق اخر لأصل الى الجامعة	اغير طريقي الاعتيادي واحاول الوصول الى الجامعة عبر طرق اخرى	خامسا (1)
اتوكل على الله واذهب للجامعة	اقرا آيات قرآنية حين أتوجه للجامعة لتحميني من الخطر	خامسا (3)
اترك الدراسة الى ان تزول الأسباب	اترك الدراسة الى ان يستقر الوضع الامني	خامسا (4)
تعرض أحد أفراد أسرته لحادث وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه المستشفى، فماذا تفعل؟	تعرض أحد أفراد أسرته لحادث انفجار وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه وغير متوفر بالمستشفى، فماذا تفعل؟	سادسا

القصص قبل التعديل	القصص بعد التعديل	ملاحظات
اذهب لزيارة اضرحة الصالحين والصالحات وادعوا له بالشفاء	اذهب لزيارة اضرحة الرجال الصالحين وادعوا له بالشفاء	سادسا (2)
اتهيء للاسوأ واحمل ما سيحدث	اتهيء للاسوأ وهو الوفاة	سادسا (4)
ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك ولي امرك بطردك من البيت، فماذا تفعل؟	ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك والدك بطردك من البيت، فماذا تفعل؟	سابعا
اذهب الى اقربائي واطلب لدى ولي امري	اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى أبي	سابعا (2)
اصلي واطلب من الله ان يسامحني	اصلي واطلب من الله المغفرة وهداية والدي	سابعا (3)
الجا الى الدين (صلاة، ادعية، ...)	الجا الى الدين (صلاة، ادعية، زيارة اضرحة..)	ثلاثة عشر (3)

ملحق (11)

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية في بصورة النهائية

عزيزتي الطالبة

عزيزي الطالب

تحية طيبة..

نواجه جميعاً "ضغوطاً" حياتية متنوعة، غير أننا نختلف في أساليب تعاملنا مع هذه الضغوط.

بين يديك عبارات تمثل هذه الضغوط وتحت كل واحد منها أربعة اساليب، نرجو منك اختيار اسلوب واحد فقط ووضع إشارة () داخل القوسين امامه

علماً بأنه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، فالاجابة الصحيحة هي التي تعبّر عن رأيك بصدق وموضوعية، وتسهم في الوصول لنتائج علمية تقيد الطلبة والجامعة.

تقبّل جزيل شكر الباحثة وتقديرها... لمساعدتها في الاجابة على هذا المقياس الذي يعدّ واحداً من متطلبات انجاز رسالتها للحصول على (ماجستير في علم النفس).



والآن.. تفضل مشكوراً بالاجابة على العبارات الآتية

أولاً: أصبت بوعكة صحية وبعد الفحص أخبرك الطبيب انك مصاب بمرض خطير، فماذا تفعل ؟

1. أتقبل النتيجة واستمر على تناول العلاج واحاول ان اعيش بشكل طبيعي. ()

2. أبحث عن اشخاص يستطيعون تقديم المساعدة لي. ()

3. أصلي وأكثر من الدعاء. ()

4. أسافر للترويح عن نفسي ونسيان المرض. ()

ثانياً: وجهت لك عقوبة انضباطية من عمادة الكلية، فماذا تفعل ؟

1. اتجاهل ماحدث وكأنه لم يكن. ()

2. اتوجه الى الله بالدعاء ليخفف عني ما لحق بي من ضرر. ()

3. ابحث عن شخص يساعدني للتدخل بالموضوع. ()

4. اقابل المسؤولين في الكلية او الجامعة واحاول الغاء العقوبة. ()

ثالثاً: توفيت اعز اصدقاءك وكاتم اسرارك في حادث انفجار. فماذا تفعل ؟

1. اتقبل ما حدث واعيش حياتي كما ينبغي. ()

2. اخلط بالناس طلباً لمساعدتهم ومواساتهم لي. ()

3. اكثرت الصلاة وادعو له بالرحمة. ()

4. انشغل بكل ما يجعلني انسى الحادث. ()

رابعاً: فقد منك شيء قيم كان امانة لديك، فماذا تفعل ؟

1. اتفادى رؤية صاحب الشيء واختلق الاعداد. ()

2. ادعو الله ان يساعدني للعثور عليه. ()

3. استعين باصدقاء آخرين ليقولوا لي ماذا افعل. ()

4. اعترف لصاحبة ونعمل سوياً" لمحاولة العثور عليه. ()
 خامساً: أصبح من المعتذر ذهابك الى الجامعة لسبب ما عبر الطريق المعتاد،
 فماذا تفعل؟

1. ابحث عن طريق آخر لأصل الى الجامعة. ()
 2. استشير من حصلت لهم نفس المشكلة لاستفيد من تجاربهم. ()
 3. اتوكل على الله واذهب للجامعة. ()
 4. اترك الدراسة الى ان تزول الاسباب. ()
- سادساً: تعرض أحد أفراد أسرتك لحادث وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه وغير متوفر بالمستشفى، فماذا تفعل ؟

1. الجأ الى أي نشاط يشغلني عن التفكير بالموضوع. ()
2. اذهب لزيارة اضرحة الصالحين و الصالحات وأدعوه بالشفاء. ()
3. اطلب المساعدة من اشخاص يحملون نفس صنف دمه. ()
4. اتهمياً للأسوأ واتحمل ما سيحدث. ()

سابعاً: ارتكبت عملاً خاطئاً وعاقبك ولي أمرك بطردك من البيت فماذا تفعل ؟

1. اعتذر له وأعدده بأن لا ارتكب الخطأ مرة أخرى. ()
2. اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى ولي امري. ()
3. اصلي واطلب من الله ان يسامحني. ()
4. انشغل مع الاصدقاء لأنسى ما حصل. ()

ثامناً: توفرت لك فرصة لاكمال دراستك خارج العراق وعارض اهلك، فماذا تفعل؟

1. اتناول الحبوب المهدأة واكثر من النوم. ()
2. أؤمن بأن ما يحبه الانسان قد يكون شرّاً له. ()

3. اطلب المشورة والمساعدة من اساتذتي. ()
4. اتحدث مع اهلي لمعرفة اسباب الاعتراض واعمل على اقناعهم. ()
- تاسعا: توفي (لا قدر الله) والدك وتحولت مسؤولية العائلة لك بصورة مفاجئة،
فماذا تفعل؟

1. اتحمل المسؤولية كاملة واعمل على ايجاد اكثر من حل للموقف. ()
2. اسعى للحصول على مساندة الاقرباء. ()
3. اقول انا لله وانا اليه راجعون، وأدعوه سبحانه لاعانتني. ()
4. احاول ان اعمل اي شيء يجعلني انسى ما حدث. ()
- عاشرا: لك علاقة بزميلة " لك علاقة بزميل " ووعد بالزواج بعد التخرج، ولكن
الاهل اصبروا على الزواج من اخرى " آخر " فماذا تفعل "تفعلين" ؟
1. اتلهى بكل ما يساعدني على نسيان المشكلة. ()
2. اؤمن بأن الزواج قسمة ونصيب. ()
3. استعين بمن لهم مكانة اجتماعية للتأثير على الاهل. ()
4. اشد من عزيمة حبيبتي "حبيبي" بالاصرار على الرفض. ()
- احد عشر: فوجئت برسوبك في مادتين دراسيتين في الدور الاول برغم توقعك
النجاح بهما، فماذا تفعل؟

1. استعد تماما" لأداء الامتحان بهما في الدور الثاني. ()
2. استعين بزملاء حدث لهم مثل ذلك. ()
3. ادع في صلاتي أن يأخذ الله بحقي ممن ظلمني. ()
4. اسافر او اعمل اي نشاط اخر يساعدني على تجاهل ما حصل ()
- اثنا عشر: واجهت انت وعائلتك ظرفا "ماديا" صعبا"، فماذا تفعل؟
1. انتقبل الواقع فلا حيلة لدي. ()

2. اؤمن بان اذا أغلق باب للرزق فتح الله غيرم. ()
3. اطلب المساعدة من اقربائي الميسورين. ()
4. ابحث عن عمل اوفق بينه وبين الدراسة. ()

ثلاثة عشر: كثرة الضغوط الاقتصادية والنفسية والدراسية والاجتماعية التي تعرضت لها ، جعلتني:

1. اكون قويا" في مواجهتها. ()
2. اكون دائما" على تواصل مع الاصدقاء والاقرباء واطلب مساعدتهم. ()
3. الجأ الى الدين "صلاة، ادعية، ...". ()
4. لا اكترث ولا اهتم بها. ()

اربعة عشر: كآتي عراقي لابد ان واجهت ضغوطا ، تذكر اصعب ضغط واجهك وكيف تعاملت معه؟

1. تجاهلته او تغاضلت عنه او قللت من اهميته. ()
2. اتذكر من الدين ما يحث على الصبر وقرب الفرج. ()
3. طلبت المساعدة والعون الفعلي من اقربائي واصدقائي. ()
4. واجهت الضغط وتغلبت عليه. ()

Summary

The last years have seen special interest in emotional intelligence in both theory and practice, because of its relation to knowledge of human emotions and control his emotions , understanding of himself , making important decisions such as marriage and employment, as well as his relationship to social skills , awareness of the feelings of others , conflict management, problem solving, and achieving the objectives of the group. The literature indicated that the psychological stresses pose a threat to the health of the individual and entity threaten and weaken the psychological level of performance and reduce work motivation.

Because the Iraqi University students living in exceptional circumstances and they were and still are subjected to multiple sources of intense stress and because they will be the leaders of the future , therefore the problem of current research and its importance are ling in unknowing the level of emotional intelligence they have, ways of coping with stress as well as the relationship between both variables, emotional intelligence and ways of coping with stress .

Discovering these issues give theoretical importance by adding new knowledge and practical importance to conduct research aimed at developing emotional intelligence among University students and enable them to use effective methods of coping with stress.

In dealing with emotional intelligence and coping with ways of psychological stress, the study may be one of the important studies in the field of mental health in Iraq.

Aims of the study.

The current research aimed at the following:

1. constructing a tool for measuring intelligence for University students.
2. Measuring the level of emotional intelligence in the sample as a whole.
3. Knowing whether there are differences in emotional intelligence due to "the variables of gender (male - female) and specialization (science-humanity).
4. Knowledge of the widespread use of ways of coping with stress on the level of the sample as a whole.
5. Knowing of the differences in the use of ways of coping with stress due to the variables of gender (male - female) and specialization (science - human).

6. Knowing whether there are differences between those with higher emotional intelligence and those with low emotional intelligence with regard to the ways of coping with stress: confrontation, supporting, religious, and escape).
7. Knowing whether there is a correlation relationship between students with higher emotional intelligence and those with low emotional intelligence with regard to the ways of coping with stress: confrontation, supporting, religious, and escape).

Research Limits:

The current research confines on Iraqi University students in each of : (Baghdad - Mustansiriya - Mosul - Basra) of males and females in various disciplines of science and humanity of the academic year (2009 - 2010), and each of the variables is determined by emotional intelligence and ways of coping with psychological stress and the relationship between them.

Research Sample

Research sample included (430) students selected randomly from four Universities, consisted of (215) males students and (215) females students.

Research Procedures:

1. Construction two scales, one to measure intelligence emotion and another to measure way of coping with stress for University students, and find out face validity and construct validity for both.
2. Analysis of the item of emotional intelligence scale in manner extremist groups (upper and lower).
3. Extraction the reliability of both scales with test-retests which in (0.80) for emotional intelligence and in retail scale hit the mid-term (0.89) degrees. In the standard methods of coping with stress and in a re-test for each of the ways alone, the confrontation(0.79), support(0.73) religious (0.76) and way of avoidance or escape (0.85).
4. Random sample was selected from the (200) students to achieve validity indicators and item analysis (discrimination) of emotional intelligence scale.
5. Applying emotional intelligence scale and ways of coping with stress scale on the sample containing (430) male and female students chosen randomly from four Iraqi Universities.

The Results of the Research:

Using the bag statistical (SPSS), was reached the following results:

1. There is a meaningful significant difference in emotional intelligence between practical mean for the sample (184.42) which is higher than hypothetical mean for the scale (150).
2. There is a meaningful significant difference between the mean scores for females emotional intelligence (188. 23) which is higher than mean scores for males (180)
3. There is no significant difference in emotional intelligence according to specialization (science and human) students.
4. The research revealed that a confrontational way is the most common for the students following religious social support and escaping ways of coping with stress.
5. That the most common ways of males and females are: confrontation, religious, support, escaping, respectively, in both, and applies the same order accordingly to the variable of specialization (scientific and humanitarian).
6. There is a meaningful significant difference that females using religious way more than males in coping with psychological stresses.
7. There is a meaningful significant difference that males using escape way more than females in coping with psychological stresses.
8. There is a meaningful significant difference between high emotional intelligence and low emotional intelligence in confrontation way of coping with stress in favor of high group.
9. There is a meaningful significant difference between high emotional intelligence and low emotional intelligence in escaping way of coping with stress in favor of low group.
10. There are no differences between the emotional intelligence with high and low for religious and support ways of coping with stress.
11. There is a positive high correlation between component of self-regulation and way of confrontation in favor of those who have high emotional intelligence.

The research ended in a number of recommendations that can contribute to increase emotional intelligence among University students, and a number of suggestions which may serve further scientific research.

**Emotional Intelligence and Its Relationship
To Coping with Psychological Ways among
University Students**

A Thesis

**Submitted to Council of the College of Arts-
Alhuraa University**

**In Fulfillment of Requirements for the Degree of
Master in Psychology (Mental Health)**

By

Anaam Hade Hassan

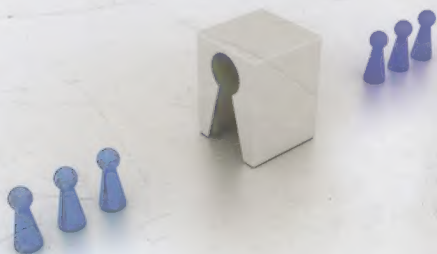
Supervised by

Prof. Dr. Qassim Hussein Salih

2012

الذكاء الانفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية



Bibliotheca Alexandrina



1157212



9 789957 248260

دَارُصَفَاءَ لِلطَّبِيعَةِ وَالشَّعْرِ لِلتَّوَنُّعِ

الملكة الأزمية الهانمية - عمان - شارع الملك حسين
مجمع الفحصيص التجاري - هاتف : +962 6 4611169
تلغرافكس : +962 6 4612190 صوب 922762 عمان 11192 الأردن
E-mail: safat@darsafa.net www.darsafa.net

